گۆڤارەکی مانگانەی تەندروستیی پزیشکییە

# پزیشک

ساڵی سێیەم
29
JAN - 2013

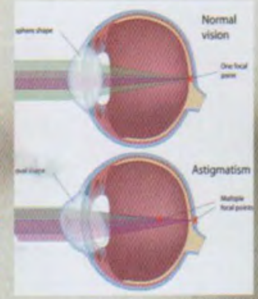
www.pzishkmagazine.com



## دەرمانی ساختە کێشەیەکی جیهانییە

مەودای بازرگانی
دەرمانی ساختە
ئەنجامەکانی بەکارهێنانی
هۆیە هاندەرەکانی
بەرهەمهێنانی دەرمانی ساختە

## کزییەکانی چاو




هۆکارە فیزیاییەکانی و
جۆرەکانی کزیی چاو
چارەسەریی
کزییەکانی چاو

## شەکر و شەکرە



ئەنسۆلین چییە؟
بنچینەی ڕوودان و
نیشانەکانی شەکرە
هۆکارەکانی تووشبوون

## دەردە کۆپان (شەوە)



میکرۆبی شەوە و
ئەو برینانەی مەترسیی
تووشبوونیان لێدەکرێت
نیشانەکانی و
چۆنیەتیی خۆپاراستن

## نازور

ناخ بین ، پەندی بین



ترس و وەهم لە نازور
کردارە پێویستەکانی
زیانە لاوەکییەکانی نازور
سوودەکانی نازور
لە دەست نیشان کردن

## پشکنینەکانی پێش هاوسەرگیری



ئامانجەکانی پشکنینی
پێش هاوسەرگیری
چۆنیەتیی هەڵبژاردنی هاوبەشی ژیان
مەرجەکانی هاوسەرگیری




منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب ( كوردى , عربي , فارسي )

# گۆڤاری پزیشک لە ساڵی (٢٠١٣ز)دا

د. دەشتی نزەیی
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دڵ و هەناو
ئەندامی دەستەی ڕاوێژکاری گۆڤاری پزیشک

لە دەست پێکی ساڵی (٢٠١٣ز)دا بە ناوی دەستەی ڕاوێژ کاری و دەستەی نووسەرانی گۆڤاری پزیشک و هەموو کارمەند و ستافی ئەو گۆڤارە پسپۆڕییە پزیشکییە پیرۆزبایی لە خۆم و هەموو ئەندامانی دەستەی ڕاوێژ کاری و دەستەی نووسەران و هەموو ستافەکانی گۆڤاری پزیشک و هەموو خوێنەرانی و ئەوانەی کوردن و ئەوانەی بە زوبانی شیرینی کوردی دەدوێن دەکەم، هیوادارم ساڵی ئاینده ساڵی پڕ خێر و خۆشی و بەرکەت بێت و ژیان و تەندروستییان لە باشیدا بێت و لە هەموو ناخۆشییەک و گرفتێک و ئاریشەیەکی تەندروستی بە دوور بن. ساڵی (٢٠١٣ز) ساڵی زیاتر کرانەوەی کوردستان و کۆمەڵگای کوردی بێت بە ڕووی جیهانی دەرەوە، وە ساڵی بەرەو پێش بردن و خزمەت کردنی زیاتری گەلی کوردی ستەم دیدە بێت، لەو ساڵەدا کوردستان و کوردان بی هەموو هیوا و ئاواتەکانیان بگەن و ئاییندەیان فەراهەم بێت و نەوەی نوێ ئاییندەی گەشاوەتر و ڕوونتر بێت. کاتێک مرۆڤ پێ دەخاتە ناو ساڵی (٢٠١٣ز)ەوە، لە گۆڤاری پزیشک ئەوەمان بە بیر دێنێتەوە کە تەمەنی گۆڤارەکەش ساڵێکیتر دێتە سەر و لە تەمەنی سێ ساڵیەوە دەبێت بە چوار ساڵ. بەڵێ، ماوەی چوار ساڵە ئەو گۆڤارە کە تاکە گۆڤاری پسپۆڕی پزیشکییە و بە تیراژێکی زۆرەوە لە لایەن دەستەیەک پزیشکی ناسراو و پسپۆڕی کوردستان دەردەچێت، ئامانجی دروست کردنی دەوروبەرێکی تەندروستە، لە ئەنجامدا ژیانی هەموو تاکەکانی کۆمەڵگای کوردی دەکاتە خۆشی و خۆشگوزەرانی و کۆمەڵ ئاییندەی مسۆگەر دەبێت. هەموو ڕێکخراوە جیهانی و وڵاتانی جیهان کردوویانە بە پرۆژە و لە پرۆگرامەکانی خۆیان داناوە، کە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست یەکێکە لە ئامانجە سەرەتاییەکانی ئەو وڵاتانە. دروست کردنی دەوروبەری تەندروست بە تەنیا کاری تاکێک یان کۆمەڵێک یان چینێک یان حکومەت نییە بەڵکو دەبێت هەموو هەماهەنگ بن، تاک و کۆمەڵ و حکوومەت لە بەدیهێنانی ئەو دەوروبەر تەندروستە، چونکە هەموو ئەوە دەزانین هەر کاتێک کۆمەڵگا و تاک دروست بوون، ئەوا: ڕۆڵیان دەبێت لە بەر قەرار بوونی هێمنی و ئاسایشی ئەو کۆمەڵ و کۆمەڵگایە!! بە جۆرێک کە توانرا دەروون و جەستەی تاکێکی کۆمەڵگا تەندروست بکرێت ئەو تاکە ڕۆڵی دەبێت لە تەندروست بوونی خێزانێک و ئەو خێزانە ڕۆڵی دەبێت لە تەندروست بوونی کۆمەڵگا و کۆمەڵگا ڕۆڵی دەبێت لە تەندروست بوونی شارێک و هەر کاتێک شارێک تەندروست بوو، ئەوا: هێمنی و ئاسایشی تێدا بەر قەرار دەبێت و کە هێمنی و ئاسایش لە شارێک بەر قەرار بوو، وادەکات هێمنی و ئاسایشی هەرێمێک و دواتر وڵاتێک سەقامگیر بێت و سەقامگیر بوونی باری ئەمنی و هێمنی و ئاسایشی وڵاتێک هۆکار دەبێت لەوەی کە هێمنی و ئاسایشی نێو نەتەوەیی و نێو دەوڵەتی بەر قەرار و سەقامگیر بێت. ئەمە هەموو ئەوە دەر دەخات کە ئەو ئامانجەی کە گۆڤاری پزیشک بۆی تێدەکۆشێت ئامانجێکی پیرۆزە و ئەرکێکی نیشتیمانی و نەتەوەیی و ئایینی و مرۆڤایەتییە، هەر بۆیە لە سەر هەموو پێویستە یارمەتیدەر و هاندەری ئەو تاکە گۆڤارە پسپۆڕە پزیشکییە بن.

لە ساڵی (٢٠١٣ز) گۆڤاری پزیشک جاڕی شەڕ کردنی داوە، دژی نەفامی و جەهالەت و نەبوونی و نەخۆشی، بە جۆرێک وەک دەستەی نووسەران و دەستەی ڕاوێژ کاری پلانمان بۆ داناوە لەو ساڵدا زۆرترین زانیاری بە سوود بە هاووڵاتیانی کوردستان بگەیەنین و پڕ چەکیان بکەین لە بەرەنگار بوونەوەی هەموو ئەو ئاریشانەی کە دەبنە هۆی تێکدانی باری تەندروستی تاکی کوردی، تەندروستیش لە لایەن پزیشکان بەوە پێناس دەکرێت: کە بریتییە لە دروست بوون و پێگەیشتنی بیر و جەستە و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی. ئەوەی پێویستە لێرەدا ئاماژەی بۆ بکرێت گۆڤاری پزیشک تاکە گۆڤاری پسپۆڕی پزیشکییە کە لە لایەن لیژنەی تەندروستی پەرلەمانی کوردستان و سەندیکای پزیشکانی کوردستان متمانەی دراوەتێ و هەموو ئەو بابەتە پزیشکی و زانستییانەی کە لەو گۆڤارە بڵاو دەبنەوە لە سەرچاوەی باوەڕ پێکراو و لە لایەن پزیشکی پسپۆڕەوە کە هەر پزیشکە و بە گوێرەی پسپۆڕییەکەی خۆی تیایدا دەنووسێت و لە کاتی ئێستادا بووە مەرجەعی و چاوگی زانستی پزیشکی لە کوردستان. هەر لەبەر هەموو ئەو هۆکارانە داوا کارم لە هەمووان کە یارمەتیدەر و پشت و پەنای ئەو تاکە گۆڤارە پسپۆڕە پزیشکییە بن لە کوردستان، هەتا بە هەوڵ و کۆششی هەمووان هەر بەردەوام بێت لە بەخشین و لە شەڕ کردنی و بەرەنگار بوونەی دژی نەبوونی و جەهل و نەفامی و نەخۆشی سەرکەوتوو بێت.

ژمارەی متمانەی سەندیکای ڕۆژنامەنووسان
(٣٧٨) لە ٢٠١٠/٦/١٦

ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.
www. pzishkmagazine. com
www.kds - erbil.org

**پەیامی گۆڤاری پزیشك**

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەككەوتەیی.

**ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشك:**

١- بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆڵ بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی ورۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بەگشتی.

٢- بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. هەر کاتێك دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤ - بوون بە پردێك لەنێوان پزیشکان و پزیشکان، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، وورپاکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وولات.

٦- هەرکاتێك مرۆڤ جەستەو دەروونی ساغ بێت. ئەو کات: ڕۆلی کارا دەگێرێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. ڕۆل بینین،لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگی دان بە مێژووی پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە و گەیاندنی بە نەوەی نوێ بۆ زامن کردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی(واتە مەرجەع) بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لەگەڵ برەودان بە لێکۆڵینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠- برەو دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی(السیاحە الطبیة)، ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەسەرکردن لەناو کوردستان. لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

ساڵی سێیەم * ژمارە (٣٠) * بەرگی ٢٦
کانوونی دووەم / ٢٠١٣





The Concessionaire & Editor in Chief
Dr.azad mantik
Mobile No.: 0750 455 8217
07706408588
E- mail: azadmantik@yahoo.com

Scientific Mien of The Journal:
Prof. Dr.Hama Najm Jaf
Dr.Dashty Dzayee
Prof. Dr.Jabar Hussein
Prof. Dr.Bahram Rassul
Prof. Dr.Nazar Muhammad ameen
Prof. Dr.Jawad Faqe Ali
Assist. Prof. Dr.Tayeeb Sabir Kareem
Dr.Nyaz Shekh Jawad Barzinji
Dr.Jangi Shawkat Salayee

Director of Editing:
Sawza Saadi Saeed

Mein of Editing:
Dr.Xawar Ahmad Mustafa
Dr.Xalas Qadr Ahmed
Dr.Dawood Hassan Ramadhan
Dr.Azad Mustafa Mahmood
Dr.Pishteewan Mam Khdhr
Dr.Hussein Ali Abdullah
Dr.Kareen Taufiq Harf
Dr. Chra kawa Hawezy

Financial Administration &
Acountant
Nawroz

Design & Art Direction
Xalid Abdulselam
E-mail: ari1355@yahoo.com)
Mobile No: 0750 495 1942

Distribution:
Blav Payk Company
Price of one Copy: 2000 ID
No. of Copy: 6000 Copy

Pzishk Medical Magazine
.P. Box: 0845/13 Zanko, Arbil
Address: 100 Meter Avenu, Near
Shefa Private Hospital, Arbil,
Kurdistan Region, Iraq
www.pzishkmagazine.com

## له ژمارەی داهاتوودا ئەم بابەتانە بخوێننەوە:

١ - فریاگوزارییە سەرەتاییەکان چین و چۆن دەکرێن؟
٢ - دیاردەی خۆکوشتن لە منداڵان.
٣ - شێرپەنجەی مەمک، نیشانەکان و چۆنیەتیی دەستنیشان کردنی و چارەسەر کردنی.
٤ - نەخۆشیی شێرپەنجەی خوێن (لوکیمیا).
٥ - راپرسی دەربارەی هۆکاری چوونی نەخۆش بۆ دەرەوەی کوردستان.

## بابەتەکانی ئەم ژمارەیە:

# دەرمانی ساختە کێشەیەکی جیهانییە

د. ئیبراهیم خەلیل
پزیشکی دەرمانساز
نەخۆشخانەی رزگاریی فێرکاریی هەولێر

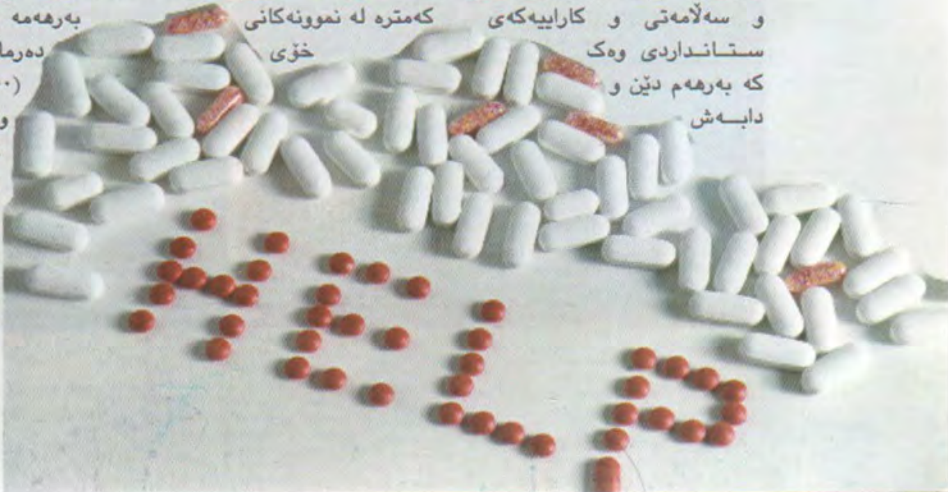
ئەمەی خوارەوە چاو پێخشاندنێکی خێرایە لە سەر بابەتی دەرمانی ساختە، کە دەبینین لە زۆر وولاتانی پێشکەوتوو کە حکومەت و لایەنی پەیوەندیدار هەن لە سەر ئەم بابەتە ئیش بکەن و ڕێگری لێبکەن , دەبینین کە ئەم دیاردەیە هەیە لەبەر زۆر هۆکار کە باسی لێوە دەکرێت ئاخۆ لە کوردستانی خۆمان بە داخەوە کە هیچ کەس و لایەنێک نییە چاودێری ئەو دیاردەیە بە ئەرک و خەمی خۆی بزانێت دەبێت ڕێژەکەی چۆن و چەند بێت؟ ئەگەر زانستیانە سەیری ئەم بابەتە بکەین دەزانین کە دەرمان شمشێرێکی دوو سەرە ئەگەر بە شێوەیەکی دروست و لە ژێر چاودێری پزیشکی پسپۆر بەکار بهێنرێت دەبێتە هۆی چاک بوونەوەی نەخۆش، بە پێچەوانەش دەبێتە ژەهر و کوژەری نەخۆش. دەبێت ئەمە قبول بکرێت کە بەرهەم هێنان و دابەش کردنی دەرمانی ساختە کێشەیەکی جیهانییە، زۆربەی ئەو دەرمانانەی لە جیهان کڕین و فرۆشتنی لە سەر دەکرێت ساختەن. هەر چەند کە دانانی ڕێژەیەک بۆ دەرمانە ساختەکان لە جیهان , لە بازرگانی جیهانی دەرمان کارێکی ئاستەمە بەڵام مەزندە دەکرێت کە دەوروبەری (١٠٪) بازرگانی جیهانی دەرمان دەرمانی ساختە لە خۆ بگرێت. هەر چەند کە تەواوی وولاتانی جیهان هەر یەک بە شێوەیەک ڕوو بە ڕووی ئەم حالەتە بوونەتەوە , بەڵام ئەو وولاتانەی کە لە گەشەسەندن زیانێکی زیاتریان لە سەر ئەم بابەتە پێ دەکەوێت. لە سەر ئاماری ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی , بە داخەوە نزیکەی (٢٥٪) ئەو دەرمانانەی کە لە وولاتانی لە گەشەسەندن دەرمانی ساختەن , لە هەندێک وولاتان ئەو ڕێژەیە پتر لە (٥٠٪) ئەو دەرمانانەی کە بەکار دەهێنن دەگرێتەوە. لە کوردستان بە تەواوی ئەو ڕێژەیە نازانرێت بەڵام دەتوانین بلێین لەبەر نەبوونی هیچ چاودێرییەک و هەروەها واڵا بوونی سنوورەکان و قازانجی زۆری دەرمان ئاخۆ لە کوردستان ئێمە ئەو ڕێژەیە چەندە؟

## • دەرمانی ساختە چی یە؟

بۆ ئەوەی زانینێکی ڕاست و دروستمان سەبارەت بە بازرگانی دەرمانی ساختە هەبێت پێویستە پێناسەیەکی گونجاو و یەکگرتوومان لەو بارەیەوە هەبێت. لە سەر ئەم بناغەیە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی، دەرمانی ساختە بەم شێوەیە پێناسە دەکات: ئەو دەرمانانەی کە بە شێوەی ئەنقەست پێکهاتەی دەرمان و ئەو شوێنەی کە لێی دروست کراوە بە هەڵە پیشان بدرێت وەیان بە واتایەکیتر بەرهەمێکی (ناستاندارد) کە جۆرییەکەی و سەلامەتی و کارایییەکەی کەمترە لە نموونەکانی ستانداردی وەک خۆی کە بەرهەم دێن و دابەش دەکرێن. ساختە کردن لە دەرمان هەم لە سەر ناوی بازرگانی و هەروەها لە سەر شێوەی ژنریکی دەرمان دەکرێت. هەندێک لە دەرمانە ساختەکان ماددەی سەرەکییان بە تەواوی تێدایە بەڵام پاکەتەکانیان ساختە کاری تێدا کراوە (پاکەتی کۆپی کراوی دەرمانی کۆمپانیایەکی ناسراوە) هەندێکیان پێکهاتەی هەڵەیان هەیە و هەندێک جار ماددەی سەرەکی تێدا نییە یاخوود ماددە سەرەکییەکە ئیش ناکات یان بڕێکی کەمی لە ماددە سەرەکییەکە تێدایە.

## • مەودای بازرگانی دەرمانی ساختە:

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لە ساڵی (١٩٨٤ز) دەستی بە کۆکردنەوەی زانیاری سەبارەت بە دەرمانی ساختە کرد، بە داخەوە زۆربەی ئەم ڕاپۆرتانە زانیاری تەواویان تێدا نەبووە. زانیارییەکان وا دەردەخەن کە وولاتانێکی کەم ئامادەی ئەوەیان تێدایە کە زانیاری لە بارەی ئەو دەرمانانەی کە ساختەن و ئاشکرا کراوە پێشکەش بکەن. ئەم بێدەنگییە بۆ خۆی یەکێکە لە گرنگترین هۆکارەکانی هاندانە بۆ ئەو کەسانەی کە بەرهەم هێنەر و دابەش کردنی دەرمانی ساختە دەکەن بەردەوام بن لە سەر ئەم کارە، لە بەریتانیا کە یاسایەکی داڕێژراو و چاودێری باشیان هەیە، بێدەنگی ڕاگەیاندنی لە ئاستی حکوومەت سەبارەت بە ڕێژەی دەرمانی ساختە بەدی دەکرێت.، هۆی فەرمی بۆ ئەم بێدەنگییە دەهێننەوە ئەوەیە کە بە بەکار هێنانی دەرمان بە هۆی ترس لە ساختە بوونی دەرمان زیانی زیاتر هەڕەشە لە نەخۆشەکان دەکات.
هەر چەند کە گووتە بێژی ئەنجوومەنی پیشەسازی دەرمان لە بەریتانیا (ABPI) هۆی سەرەکی ئەم بێدەنگییە بە شێوەیەکی دی شیدەکاتەوە، ئەوە دەڵێت: (کارێکی ئەستەمە کە بێ زیان گەیاندن بە بازرگانی یاسایی، کێشەیەک ڕابگەیەنێت) بە واتایەکی دی ئەوان باوەڕیان وایە کە داهاتێکی زۆرتر و زیاتر بەرامبەر بە بێدەنگی بە دەست دێت. ئاساییە لە وولاتانێک کە یاساکان و دەزگاکانی بەر پرس و چاودێر توانای پێویستیان نییە، بازرگانی بەرهەمەکانی ساختە زیاترە، هۆیەکانی وەکو: بەر دەست نەبوون یان دابەش کردنی دەرمانە سەرەکییەکان بە شێوەیەکی نارێک یان فرۆشتنی هەڕەمەکی و نرخی گران و ناگونجاو هۆکار گەلێکن بۆ بڵاو بوونەوەی بازرگانی دەرمانی ساختە. لەبەر بەرزی ئاستی جۆری بەستە بەندی و چاکردنەوەی ڕووکاری بەرهەمە ساختەکان، ئەم بەرهەمانە بە شێوەیەکی بەربڵاو لە بازاڕەکانی دەرمانی وولاتانی پێشکەوتووش پێشکەش دەکرێن. لە بارەی ئەو وولاتانەی کە لە گەشە سەندن و جیهانی سێیەمیش ئامارێکی زۆر باوەڕ پێکراو لە بارەی دەرمانە ساختەکان لەبەر دەستە، بۆ نموونە: وەزارەتی تەندروستی وولاتی پیرۆ دەیخەملێنێت کە (١٥٪ - ٢٠٪) فرۆشتنی دەرمانی لە ناو خۆی ئەو وولاتە پەیوەندی بە بەرهەمە نایاساییەکانەوە هەیە. ئەنیستیتیوی ئەمنیەتی دەرمان لە وولاتی فلیپین بە بەدوا داچوون لە سەر (٧٠٠) نموونەی دەرمان کە لە بازاڕەکانی ئەو وولاتە دەفرۆشرا، گەیشتە ئەو ئەنجامە کە (٧٪) ئەو دەرمانانە ساختەن. بە وەرگرتنی نموونە لە نێوان ساڵانی (١٩٩٥ز – ٢٠٠٣ز) کە لە لایەن کاریەدەستان و وویلایەتەکانی هیند ئەنجامدرا، دەرکەوت: کە (٥ ,١٠٪) ئەو دەرمانانە ناستاندارن. وە هەروەها دەرمانە ساختەکان نزیکەی (٤٠ – ٥٠٪)ی بازاڕی دەرمانی وولاتانی








نێجیریا و پاکستان دەرمانی ساختەن. ڕاپۆرتەکانی دەرمانی ساختە لە وڵاتانی پیشەیی زۆرتر کە لە بارەی دەرمانە نوێ و نرخ گران و ئەو دەرمانانەی کە کاریگەرە لە سەر شێوەی ژیان وەکو هۆرمۆنەکان و ستیرۆیدەکان و دەرمانەکانی دژی هەستەوەری، بەڵام لەو وڵاتانەی کە گەشە سەندوون زۆربەی حاڵەتەکان پەیوەندیان بەو دەرمانانە هەیە کە لە بواری چارەسەری نەخۆشییە مەترسیدارەکان و ئەوانەی کە هەڕەشە لە ژیانی مرۆڤ دەکەن، وەکو: نەخۆشییەکانی وەکو مەلاریا، سیل، ئایدز...هتد.

## • ئەنجامەکانی بە کارهێنانی دەرمانی ناستاندارد و ساختە:

ئاکامی بەکارهێنانی بەردەوامی دەرمانە ناستانداردەکان دەتوانێت ببێتە هۆی ناکارامەیی و هەرەس هێنانی دەرمان، بەرگری دەرمانی و هەندێک جار دەبێتە هۆی مردن. بۆ نموونە: لە ساڵی (١٩٩٥ز) نزیکەی (٢٥٠٠) کەس لە وڵاتی نێجیریا مردن دوای وەرگرتنی ڤاکسینی هەوکردنی پەردەی مێشک، کە ڤاکسینەکە ساختە بوو. وەیان بە کارهێنانی شروبی پاراسیتۆل کە لە پێکهاتەی ئەو (دی ئەتیلن گیکول) تێدا بوو، بووە هۆی مردنی زیاتر لە (٥٠٠) نەخۆش کە زۆربەیان منداڵ بوون لە چەند وڵاتێک وەکو هیند، بەنگلادیش، هاییتی و نێجیریا و ئەرژەنتین. سەرەڕای ئاکامە مەترسیدارەکانی بە کارهێنانی دەرمانی ساختە بۆ نەخۆشەکان، ئاکامی کۆمەڵایەتی دابەش کردن و فرۆشتنی ئەم بەرهەمانە لە کۆمەڵگاش زۆر گرنگ و جێی پرسیار و بیر کردنەوەیە، بۆ نموونە: دەتوانین ئیشارە بە بێ باوەڕ بوونی ستافی دەرمان سەبارەت بە سەلامەتی و کارایی دەرمانەکانی ناو بازاڕی دەرمان و کەمبوونەوەی باوەڕی گشتی کۆمەڵگا سەبارەت بە کاریگەری و سەلامەتی دەرمانەکان و لە ئەنجامدا کاریگەری خراپی ئابووری ئەم بابەتە لە سەر بەرهەم هێنەرانی یاسایی دەرمان بکەین.

## • هۆیە هاندەرەکانی بەرهەم هێنەرانی دەرمانە ساختەکان:

بەرهەم هێنانی بەرهەمە ناستاندارد و ساختەکان پێویستی بە کەل و پەل و ئامێری زۆر گەورە و پێشکەوتوو نییە، زۆربەی بەرهەم هێنەرانی دەرمانە ساختەکان ئەم کارە لە شوێنێکی بچووک و داپۆشراو ئەنجام دەدەن. بەرهەم هێنانی دەرمانی ساختە بازرگانییەکی زۆر بە قازانجە داوا کاری زۆری بازاڕ لە لایەک و کەمی خەرجی بەرهەم هێنان دوو هۆی کاریگەر و پاڵنەرن بۆ ئەو کەسانەی کە بە دوای قازانجی زۆردا دەگەڕێن کە بەردەوام بن لە سەر ئەم کارە. لە زۆربەی وڵاتان نەبوونی یاسایەکی ڕێگری گونجاو و سیستەمێکی چاودێری وورد و کارامە بووەتە هۆی ئەوەی کە بەرهەم هێنەرانی دەرمانە ساختەکان بەبێ ترس لە دەستگیر کردن و بەدوا داچوونی یاسایی بەردەوام بن لە سەر بەرهەم هێنانی دەرمانی ساختە، بۆ نموونە: ڕاپۆرتێکی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی نزیکەی (٣٥٪)ی دەرمانە ساختەکانی جیهانی، بە وڵاتی هیند دەناسێنێت و نزیکەی یازدە ویلایەتی هیند تاقیگەی کۆنترۆلی جۆری دەرمانییان نییە.

## • ڕێگاکانی ناسینی دەرمانە ساختەکان:

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ئامۆژگاری هەموو وڵاتانی جیهان دەکات کە دەست بە دانان و ڕێکخستنی یاسایەکی گونجاو بکەن، هەروەها ئەو یاسایانە بە ووردی جێ بەجێ بکەن بۆ ئەوەی ڕێگر بێت لە بەردەم چاوچنۆکی ئەو کەسانەی لە قازانجی زۆر دەگەڕێن، کە ئەم کەسانە لەبەر نەبوونی یاسا و چاودێری دەزگاکانی پەیوەندار

بوواری زیاتریان بۆ دەرەخسێت. هەروەها هەر یەک لە وڵاتانێک کە گیرۆدەی ئەم کێشەیە بوونە دەستیان به کار کردووه بۆ کەمکردنەوەی پیشاندانی دەرمانە ساختەکان، بۆ نموونە: وڵاتی نێجیریا هێنانی دەرمانی لە (٣٠) وڵاتی جیهانی قەدەغە کردووە یان لە وڵاتی پیرۆ وەزارەتی تەندروستی دەستی بە چالاک کردنی ڕاگەیاندن کردووە بۆ هۆشیار کردنەوەی خەڵک بۆ کڕینی دەرمان لە دەرمانخانە ڕێپێدراوەکان. وڵاتانی پیشەیی جیهان ڕێگای جۆراوجۆریان تاقیکردۆتەوە بۆ پێشگیری لە هێنان و دابەش کردنی بەرهەمە ساختەکان، هەندێک لە ڕێگاکانی بەکار هاتوو زۆر ئاسانە و دەکرێت لە هەموو وڵاتانی دنیا بە کار بهێنرێت وەکو ڕێگای هەڵسەنگاندنی ڕەنگ کە بۆ جیا کردنەوەی نموونەی ڕاستەقینەی دەرمانەکانی دژی مەلاریا سەرکەوتوو بوو، وەیان سوود وەرگرتن لە (هولوگرام) وەیان بارکۆد ڕێگایترن بۆ ئەو مەبەستە! بەڵام لە کوردستان هەندێک دەرمان کە ساختە کاریان تێدا کراوە کە دەبینین لە سەر پاکەت ناوی وڵاتێک نووسراوە و بارکۆدێکی لێدراوە هی وڵاتێکیترە. ڕێکخراوی خواردن و دەرمانی ئەمریکا ئامۆژگاری کارگەکانی دەرمان چاک کردن دەکات تەکنەلۆژیای (RFID) ناسینی لە ڕێگای لەرەلەرەکانی ڕادیۆیی بەکار بهێنن، بناغەی ئەم تەکنەلۆژیایە ئەوەیە: دانانی یەک پرۆسیسەری زۆر بچووک لە ناو قووتوو بەندی دەرمان بێئەوەی پێویستی بە پاتری یان سەرچاوەیەکی ووزەی ناوخۆیی هەبێت کە زانیارییەکان سەبارەت بە دەرمان، وەکو: شوێنی چاک کردن و شێوەی دابەش کردنی لە بازاڕ دەداتە دەست بە کاربەر. بێجگە لەوانەی کە لە سەرەوە باس کرا، لە ساڵی (٢٠٠٥ز) نووسینەگەی ناوچەیی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی لە کەناری ڕۆژئاوای زەریای هێمن یەکەمین سیستەمی تۆڕی دژی دەرمانە ساختەکان دامەزراند، ئەم تۆڕە بە کورت کراوەی (RAS) تۆڕی ئاگادار کردنەوەی ترسناکی خێرا ناونرا. ئەرکی وڵاتانی ئەندام گەڕان یان بە دوا داچوون بۆ دابەش کردنی بەرهەمە ساختەکان لە ناو وڵات و دانی زانیاری خێرا بە (RAS) بۆ ئاگادار کردنەوەی وڵاتانیتر بۆ ئەوەی کە ڕێگا بگیرێت لە دابەش کردنی بارە بە یەک چووەکان لە ناو هاووڵاتیان. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی بە نیازە لە داهاتوویەکی نزیکدا نووسینگەی لەم جۆرە لە شوێنەکانیتر دامەزرێنێت. هەروەها ووترا مەسەلەی دەرمانە ساختەکان و دابەش کردنی ئەوان دیاردەیەکی جیهانگیر و هەمە لایەنەیە بۆیە دژایەتی کردنی ئەم دیاردەیە ئەرکێکی مرۆڤایەتی و ئایینی و نیشتیمانی و نەتەوەیی و جیهانییە.



# شەکر و شەکرە



د.یوسف بەهائەددین خەتەیی
ماستەر لە نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ
دکتۆرا لە نەخۆشی کوێرە ڕژێنەکان و نەخۆشی شەکرە

ووشەی شەکر یان (sugar) بەو ماددەیە دەڵێن کە لە چینی خواردەمەنی کاربۆهێدراتە و لە مۆلیکیولی (glucose) پێکدێت. ئەو شەکرەی لە چەوەندەر و قامیشی شەکر و خورماش دروست دەکرێت و ماددەیەکی سپی ووردە، هەر هەمان پێکهاتەی هەیە و لە چایە و شەربەت و شیرنەمەنیدا بەکار دەهێنرێت. ماددە کاربۆهێدراتییەکان کە بریتیین لە برنج و پەتاتە و نان و شەکر و ماکە ڕۆنی، لە ناو لەشدا دوای هەرس کردن و مژین لە لایەن کۆئەندامی هەرسەوە دەچنە ناو خوێن و دەگۆڕێن بۆ هەمان ماددەی گلوکۆز یان سوکەرۆز، کەواتە: دوای هەموو نان خواردنێک ڕێژەی شەکر (گلوکۆز) لە ناو خوێندا بەرز دەبێتەوە. ئەو شەکر و گلوکۆزەش پێویستە بۆ لەش بۆ ووزە لێ دەرپەڕاندن، مرۆڤی ئاسایی ڕێژەی شەکری لە ناو خوێندا بە نزیکە جێگیری دەمێنێتەوە و زۆر بەرز نابێتەوە، چونکە ماددەیەک هەیە کە ئەو ڕێژە شەکرە بە ئاسایی ڕادەگرێت، ئەویش: هۆرمۆنێکە پێیدەووترێت ئینسۆلین. لە باری ئاساییدا لەگەل نان خواردن هۆرمۆنی ئینسۆلین لە ناو خوێندا زیاد دەکات، بۆ ئەوەی ڕێژەی شەکر بپارێزێت لە بەرز بوونەوەی لە ڕادە بەدەر، ئینسۆلین لە لایەن گلاندێک دەردەدرێت پێیدەووترێت: پەنکریاس و لە پشت گەدەیە.





## ئەنسۆلین چییە؟

ئەنسۆلین ماددەیەکی پرۆتینە و لەلایەن گلاندی پەنکریاس دەر دەدرێت بۆ ناو خوێن. لە پەنکریاس بەشێک هەیە پێیدەووترێت: دوورگەکانی لانگەر هانز، کە چەند جۆرە خانەیەکی تێدایە: خانەکانی بێتا ئەوانەن کە ماددەی ئەنسۆلین دروست دەکەن و دەر دەدەن، ئەنسۆلین ڕۆلێکی گەورەی هەیە لە کرداری زیندە پاڵی کاربۆهێدرات، پرۆتین و چەوری. ئەنسۆلین لە بەراز، چێڵ و گا و مرۆڤیش وەدەست دێت، جۆری وەک جۆری مرۆڤ لە تاقیگە دروست دەکرێت، وە جۆرێکی دیکەش کە تۆزێک لە جۆری مرۆڤ گۆڕانکاری دەکرێت و پێیان دەووترێت: (هاوتاکانی ئەنسۆلین Insulin analogus). ئەنسۆلین بە ئاووگ و ئەنزیمەکانی گەدە لە پاڵ یەک هەڵدەوەشێتەوە و سوودی نییە، بۆیە دەبێت تەنها بە شێوەی دەرزی بە کار بێت. ئەنسۆلین دەبێتە هۆی دابەزاندنی ڕێژەی گلوکۆز لە ناو خوێن، ئەویش بە ڕێگە گرتن لە دروست بوونی و زیاد بوونی گلوکۆز بە زیندە پاڵ کردنی ئەو گلوکۆزەی ناو خوێن. زۆربەی جۆرەکانی ئەنسۆلینی ئێستا لە جۆری مرۆڤن یان هاوتای ئنسۆلینن کە بە ڕێگای تەکنۆلۆژیایی DNA (جینی) لە ڕێگای بەکتریایەوە بەرهەم دەهێنرێت. ئەنسۆلین بە سرنج و دەرزی لێدەدرێت و بەو ڕێگایانە:

ا. ژێر پێست یان subcutaneous). S.C)

ب. بە ماسولکە intrmascular). I.M)

ت. لە ڕێگای خوێنهێنەرەکان I.V (ئەوەش بە ڕێگای ناو خوێنهێنەری بەردەوام).

ئەنسۆلین لە هەندێک حالەتدا دەبێتە هۆی دابەزینی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا، کە ئەوەش لە هەموو نیشانە لابەلاکانی دیکە ترسناکترە و دەبێ خۆی لێ بپارێزرێت. سێ جۆری سەرەکی ئەنسۆلین هەن، کە ئەوانەی خوارەوەن:

١. ئەوانەی کورت خایەنن یان خێرا کارن.

٢. ئەنسۆلینە کار ناوەندەکان.

٣. ئەنسۆلینە کار درێژەکان.

## • بنچینەی ڕوودانی نەخۆشی شەکرە:

پەنکریاس، ئەو گلاندەی پشت گەدو کە ئینسۆلین دەردەدات زۆر جار تووشی نەخۆشی دەبێت بە هۆی ڤایرۆسەکان یان بە هۆی کۆئەندامی بەرگری یان بە هۆی نەخۆشییە بۆماوەییەکان، لە ئەنجامدا ئەو خانانەی کە ئینسۆلین دەر دەدەن لە کار دەکەون و زامدار دەبن، ئەوەش دەبێتە هۆی کەم بوونەوە و نەمانی ئینسۆلین لە ناو لەشدا. کەواتە: ئینسۆلین نییە بەپێی پێویست بۆ کۆنترۆل کردن و کم کردنەوەی ڕێژەی گلوکۆز لە ناو خوێندا، واتە: دوای هەر نان خواردنێک، شەکر زۆر بەرز ئەبێتەوە و هەرواش دەمێنێتەوە هەتا خواردنێکی دیکە، ئەوەش نەخۆشی شەکرەی جۆری یەکەمە. هەندێک جار پەنکریاس گرفت و نەخۆشی گەورەی نییە بەڵام ئەو ئینسۆلینەی دەر دەدرێت ناتوانێت شەکری ناو خوێن کۆنترۆل





بکات چونکە ئەو کەسە ئینسۆلین کاری لە لەش ناکات و حالەتێکی بەرگری هەیە بۆ ئینسۆلین، واتە: شەکری ناو خوێنی بەردەوام بەرزە، هەر چەندە ڕێژەی ئینسۆلین لەشیشی بەرزە، ئەوەش حالەتی شەکرەیە، نەخۆشی شەکرەی جۆری دووەمە. جێی ئاماژە پێکردنە کە نەخۆشی شەکرە، دوو جۆری هەیە:

ا. جۆری یەکەمی: کە لە منداڵ و گەنجاندا ڕوو دەدات.

ب. جۆری دووەمی: کە لە ناوەندە تەمەن و بە ساڵا چوواندا ڕوو دەدات. زۆر جار جیا کردنەوەی جۆری نەخۆشی شەکرە ئەستەمە، وە ڕەنگە هەر دوو جۆر تێکەڵاو ببن و لە هەر تەمەنێکدا ڕوو بدەن.

## نەخۆشی شەکرە:

نەخۆشییەکی درێژ خایەنە، کە ڕێژەی شەکر (گلوکۆز) لە ناو خوێندا زۆر بەرز دەبێتەوە و ئەو ئینسۆلینەی دەردەدرێت یان کەمە یان کاریگەری نییە و لەشی ئەو کەسە کۆنترۆلی ئاسایی ڕێژەی شەکری ناو خوێن لە دەست دەدات.

## نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە

ئەو نیشانانەی لێرە باس دەکرێن نیشانەی هەبوونی نەخۆشی شەکرەن لەو کەسەی کە هەیەتی، بەڵام هەمان نیشانە ڕەنگە نیشانەی نەخۆشی دیکە بن!! بۆیە: ئەو گازاندانە تەنها تایبەت بە نەخۆشی شەکرە نین. بە هەر حاڵ نیشانەکان، ئەمانەن:

١. زۆر میز کردن.
٢. زۆر تینوو بوون و ئاو خواردنەوە.
٣. زۆر خواردن.
٤. کەم بوونەوەی کێشی لەش لە ماوەیەکی کەمدا.
٥. سڕ بوون و ژانی پێ و قاچ.
٦. بێهێزی و هەست بە ماندوو بوون کردن.
٧. تێکچوونی گەدە و ڕیخۆڵە، بە دڵەکزێ، قەبزی، زگچوون. هتد.
٨. دەست و پێ بریندار بوون و هەوکردن و درەنگ چاک بوونەوەی برینەکان.
٩. چاو کز بوون و قاچ هێشان و ژانە دڵ و فەلەج بوون. هەندێک جار نەزانراوە کە ئەو کەسە نەخۆشی شەکرەی هەیە، بەڵام کت و پڕ تووشی ڕشانەوە و ژانە زگ و لە هۆش خۆچوون دەبێت و دوایی دەزانرێت کە شەکرەیەکی زۆر بەهێزی هەیە.
١٠. زۆر جار نەخۆش هەر بۆ خۆ هەڵسەنگاندن ئەزموونی خوێن دەکات بۆ شەکرە و دەردەکەوێت کە هەیەتی، هەر چەندە نیشانەکانی نەخۆشیەکەیشی نییە، یان بۆ نەشتەرگەری خۆی ئامادە دەکات بۆ مەبەستێکی دیکە و لە ئەزموونی شەکرەی خوێن دەردەکەوێت کە هەیەتی.

## • دەبێ بزانین: کێ شیاوی تووش بوونی نەخۆشی شەکرەیە؟ بۆ ئەوەی پشکنین بۆ خۆی ئەنجام بدات:

ا. هەر مرۆڤێک قەڵەو بێت و تەمەنی لە چل ساڵ بە سەرەوەتر بێت.

ب. ئەو کەسانەی کە خزمێکی نزیکیان شەکرەی هەیە.

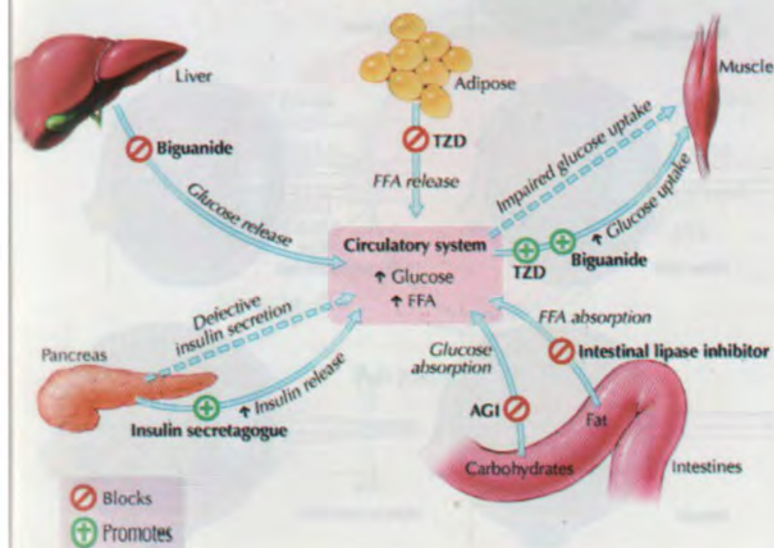
ت. ئەو کەسانەی چەوری خوێنیان بەرزە و قەڵەون و فشاریان هەیە.

ث. ئەو ئافرەتانەی منالّی گەورەیان دەبێت.

## • هۆکارەکانی تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە چین؟

تاکە هۆیەکی دیاریکراو نییە، بەڵکو کۆمەڵێک هۆکار بە هەماهەنگی دەبنە هۆی دروست بوونی نەخۆشی شەکرە:

١. بۆماوەیی: ئەوە بەتایبەتی لە جۆری شەکرەی دووەمی.
٢. هەوکردنە ڤایرۆسییەکانی گلاندی پەنکریاس لە منداڵیدا.
٣. قەڵەوی: بەتایبەتی قەڵەوی ناو قەد (زگ).
٤. کەمی وەرزش کردن و کەمی لەشە جوولە، دانیشتن و زۆر خەوتن و کەم چالاکی.
٥. زۆر خواردن و زۆر چەوری خواردن، هەروەها زۆر خواردنی مادده کاربۆهێدراتەکانی، وەکو: شیرنەمەنی.
٦. وەک بەشێکی لەو نەخۆشیانەی کە زۆر لە سیستەمەکانی لەش دەگرنەوە، وەکو: تالاسیمیا، ئاسنۆکی (hemochromatosm)، پەلهەڕاشێ (Acromegaly).
٧. لەکاتی دوو گیانیدا لەو ئافرەتانەی کە منالّی گەورەیان دەبێت.
٨. هەندێک دەرمان: وەکو ستیرۆیدەکان (Steroids) و مۆدیورتک (بۆ پەستان بەرزی خوێن)، دەرمانەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیا و هۆرمۆنی ئافرەتان و ...هتد.
٩. گرێ و زێدە گۆشتی گلاندەکانی، وەکو: ڕیخۆڵە و پەنکریاس.



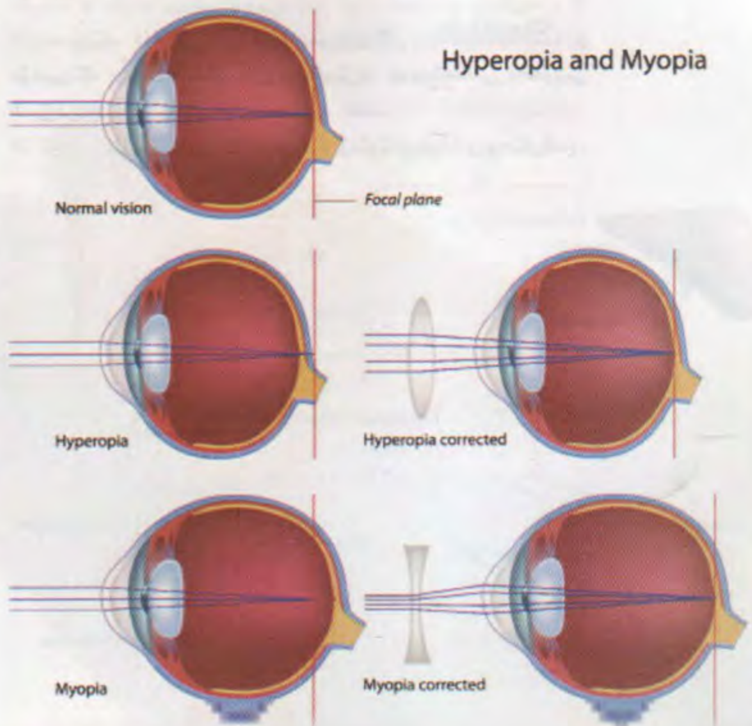
# کزییەکانی چاو، هۆکارەکانی فیزیایی و چارەسەریان




Rerfractive Errors and Treatments
Morad Amir Ahmad: O.B.Optometry, Tehran Medical University
(M.S.Medical Physic (Amblyopia
(Stu.Ph.D Medical Physic (Laser & Eye

مراد ئەمیر ئەحمەد
قوتابی دکتوراهPhD (فیزیک پزیشکی -لەیزەر و پشکنینی چاو)
بکالوریوس و ماجیستەر لە پشکنین و چارەسەری تەمبەلی چاو
دەرچوی کولێژی پزیشکی تاران


چاو ئاوێنەی لەشی مروڤە، پشکنینی چاو نەک تەنیا لە لایەن پسپۆڕانی چاوەوە، بەلکو لە لایەن هەموو پسپۆڕەکانیتری پزیشکییەوە پێویستە و هەبوونی زانیاری زانستی و هەروەها پشکنینی چاو لە لایەن هەموو پسپۆڕانی پزیشکییەوە دەتوانێت ڕێنمایی گرنگ لە چۆنییەتی چارەسەر کردنی زۆربەی نەخوشییەکانەوە هەبێت. زانست جوانییەکە لە جوانییەکانی عەقڵ بۆ مرۆڤ، هەر چەندە کە مرۆڤ زیاتر بزانیت و بۆ زانین و زیاد کردنی زانیاریەکانی خۆی زیاتر تێ بکۆشێت، زیاتر لە خوای خۆی نزیک دەبێتەوە و زیاتر ئەتوانێت خزمەتی مرۆڤایەتی بکات. زانست و خۆ پەروەردە کردن بە زانست پێویستی بە ئامرازەوە هەیە کە یەکەک لە گرنگترین ئامرازەکان کتێب و خوێندنەوەیە. هیوادارین ئەم کورتە باسە ببێتە هۆی ئەوەی کە هاوکارانی عەزیزم بێ بەشمان نەکەن لە نووسینەکانیان و ڕێنماییەکانیان. نابینایی نەک تەنیا یەکەک لە کێشەکانی کومەڵگای ئێمەیە بەلکو کێشەیەکی گرنگی کومەڵگای مرۆڤایەتییە و قوربانی زۆری لە وولاتە هەژارەکان بۆ لای خۆر ڕاکێشاوە. پێناسەی جۆرا و جۆر بۆ کۆرەیی یان نابینایی کراوە، بە پێی پێناسەی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی نابینا بە کەسێک دە گووترێت کە نەتوانێت پەنجەکانی دەست لە یەک مەتری بژمێریت. لەو سەردەمە هەموو هاوکارانی

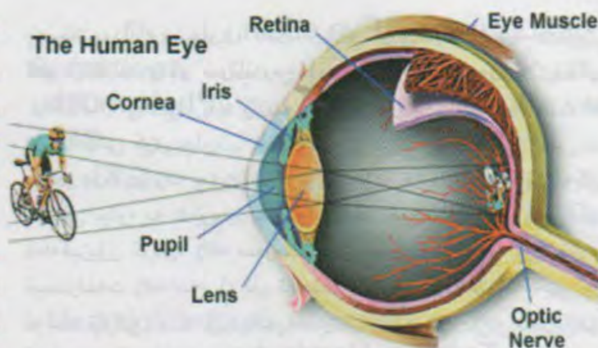



بەشەکانی پزیشکی و پسپۆڕەکان، گرنگی زۆر بە پشکنینی چاو دەدەن، چونکە زۆر لە نیشانەکانی زۆربەی نەخوشییەکان یەکەم جار لە چاو بە دیار دەکەون. پشکنینی پەردەی چاو بە ئامێرە جۆرا و جۆرەکانی ئەو مەبەستە بۆ چاودێری لە نەخۆشییەکانی خۆی (چاو)، زەختی خوێن، سوکەری، کێماسی ویتامینەکان، تایروئید، نەخۆشییەکانی کولاژنی، نەخۆشییەکانی گورچیلە، نەخۆشیەکانی هەناسەدان، نەخۆشییەکانی خوێن، نەخۆشییەکانی دڵ، نەخۆشییەکانی پێست و زۆر لە نەخۆشییەکانیتر پشکنیی چاو و بەتایبەت پشکنینی ڕەتینای چاو(Retina) لە لایەن هەموو پسپۆڕانەوە پێویستە. شکانەوەکانی تیشکی ڕۆناکی دەبنە هۆی دروست بوونی وێنە لەسەر پەردەی چاوەوە. بۆیە، نادروستییەکانی شکانەوەی ڕۆناکی، پێویستیان بە سوود وەرگرتن لە هاوێنەکان هەیە بۆ ئەوەی وێنەیەکی ڕۆن و ئاشکرا و جوان لە سەر پەردەی چاو دروست ببێت.

## پشکنینەکانی چاو لە لایەن پسپۆڕی چاوەوە:

- پشکنینی تیژی بینایی (VA) هەر کامە لە چاوەکان.
- لێکوڵینەوەی بوون یان نەبوونی کێماسی لە ئەندازەی بیبیلی چاو (Pupil).
- هەڵسەنگاندنی زەختی چاو بۆ نەخۆشەکانی سەرەوەی (٤٠) ساڵان.
- لێکوڵینەوەی مێژووی نەخۆشییەکانی چاو، تەندروستی گشتی نەخوش.
- پشکنینی بینایی ڕەنگ.
- پشکنینی بینایی دەوروبەری بینایی (Visual field, perimetry).
- پشکنینی جوولەی چاوەکان ( Eye Movement).
- پشکنینی چاو بە ئامێری بایومیکروسکوپ (Slitlamp) پشکنینی هەموو بەشەکانی دەرەوەی چاو.
- پشکنینی عەدەسە یان هاوێنەی چاو و هەروەها پەردەی چاو.
- پشکنینی چاو بە ئامێرەکانی کۆمپیوتەر (Autorefractometere).
- پشکنینی چاو بە ئامێری ڕێتینوسکوپی.
- کێراتومەتری (Keratometry) بۆ پشکنینی تایبەتمەندییەکانی کزی چاو و پشکنینەکانی هاوێنە یان لاᵡقەی چاو و مەبەستەکانیتر.
- پشکنینی ناوەوەی چاو (Fundus) بە ئامێرە جۆراوجۆرەکان بە تایبەت (Ophthalmoscope) بە مەبەستەکانی جۆرا و جۆر.
- پشکنین بە ئامێرەکانی (Trial case frame و Cross و Cylander و Prism Bar) بە مەبەستی بڕیار دان لە باشترین چاویلکەی کە دەنووسرێت.
- لە منالەکان و کەسانی کە خێلی چاو یان هەیە (Strabismic) و هەروەها ئەوانەی کێشەکانی ئەکامودیشنییانە هەیە ، سوود لە سایلوپلێژیکەکان وەر دەگیرێت.

بە پێ پێویستی پسپۆڕی چاو جۆر و ژمارە پشکنینەکان زۆرتر یان کەمتر دەکات.




پسپۆڕی چاو یان پشکێنەری چاو بۆ دۆزینەوە و هەروەها پشکنینی چاوی ئەو نەخۆشانەی کە کزی چاویان هەیە سوود لە چەندین ئامێری پشکنینی چاو وەردەگرێت: وەک: (سندوقی عەدەسەکان (Trial frame case) و هەروەها (Trial lenses)، تابلۆی بینایی (Snellen chart) و رتینوسکوپ (Retinoscope) و کۆمپیوتەر (Autorefractometre)، چارتی بینایی نزیک (Near snellen chart)، تێستی بینایی ڕەنگ (Colourtest) و تێستی پشکنینی کوێر بینی (Steriopsis test ) و... هندێک جار بە پێ پێویستی پزیشکی چاو یان پشکێنەری چاو سوود لە هەندێک ئامێریتریش وەردەگرن، وەک: ئامێری لێنزومەتر (Lensometere) و بیومیکروسکوپ (Slitlamps)، هەندێ پریزم بۆ هەڵسەنگاندنی خێلییەکانی چاو وەک: (Prism bar) یان هەندێک جار سوود لە ئامێرێک بە ناوی (Pinhole) کە بازنەیەکە کونێکی زۆر بچکۆڵەی یەک میلیلی مەتری یان کەمتری لە ناوەندییەتی کە تیشکەکان تەرکیز دەکاتەوە لە نوقتەیەک و زۆر جار بۆ لە یەکتر جیاکردنەوە هوکارەکانی کەم بینی، کە ئاخۆ کەم بینی بە هۆی پاتولوژیکە یان بە هوی کزییەکانی چاو سوودی لێ وەر دەگیرێت. هەروەها تێستەکانی (Red – Green) و... بەکار دەهێنرێن.

• شێوازەکانی پشکنینی تیژی بینایی (Visual Acuity):
تیژی بینایی بە چەندین شێواز هەڵسەنگاندنی بۆی دەکرێت، وەکو ئەمانەی خوارەوە ئاماژەی پێ دەکەین:

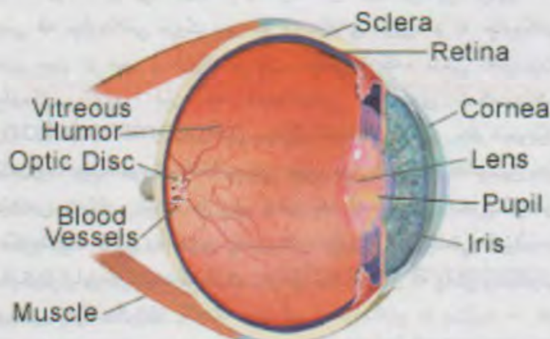
• بەکار هێنانی ئامێری نیستگموس ئۆپتوکینیتیک بۆ ئەو منالانەی کە تەمەنییان زۆر کەمە و لە چوار ساڵان کەمتر بێت.
• قەپات کردنی چاوێک و سەیر کردنی چاوەکەیتر لە منالەکانی خوارەوەی تەمەن چوار ساڵان.
• هەڵگرتنی شتەکان لە لایەن منالەکانەوە.
• چارتەکان یان تابلووەکانی وێنەدار جۆراجۆرەکانەوە.
• پشکنینی دروست کردن وێنەکان بە پیتەکانی (شریدان – گاردینەر).
• تابلۆی بینایی (Snellen).
• بەکار هێنانی ئامێری پین هول (Pinhole).
• پشکنینی بینایی لە ڕێگای جوولەی دەستەکان (Hand mowements-H.M).
• ئەگەر تیژی بینایی لە ڕێگاکانی سەرەوە نەتوانرێت ئەنجام بدرێت لە ڕێگای (Lp) یان (Lpp) ئەنجام دەدرێت (Light Perception Projection).

• لە منالەکانیش ئەگەر لە ڕێگاکانی سەرەوە نەکرا، دەتوانرێت: بە سوود وەرگرتن لە بیرۆکەی (GCM) و (NGNCNM) سـوود وەربـگـریـن (Good Central Maintation و N=No).
• شێوازێکیتری پشکنینی تـیـژی بینایی (C.F) یان (Counting Fingers).

چۆنییەتی لێکتر جیا کردنەوەی کەم بینی بە هۆی نەخۆشییەوە لە کەم بینی بە هۆی کزییەکانی چاوەوە:
بە سوود وەرگرتن لە بە کار هێنانی ئامێری (Pinhole) دەتوانین کەم بینی بە هۆی کزییەکانی چاو لە کەم بینی بە هۆی نەخوشییەکانەوە لە یەکتر جیا بکەینەوە. ئەگەر تیژی بینایی لە ڕێگای بەکارهێنانی پین هۆل باشتر نەبوو، کەم بینی دەتوانێت بە هۆی نەخۆشییەکانی چاوەوە بێت.

## هۆکارەکانی فیزیایی کزییەکانی چاو:

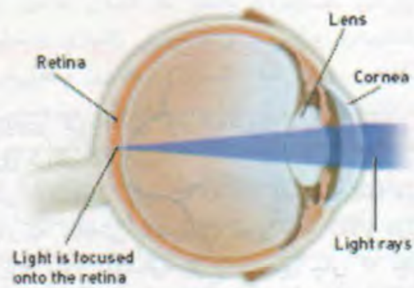
هوکارەکانی فیزیاوی کزییەکانی چاو دەکرێت دابەش بکرێن بە سەر سێ هوکاری گرنگی خوارەوە:
١- ناکۆکییەکانی ئاکسیال چاو (Axial): لەو حالەتەدا هێزی شکاندنەوەی چاو لە حالەتی ئێعتیادی خوی دایە بەڵام درێژی چاو، یەعنی درێژی نێوان پێشەوە بۆ پاشەوەی چاو، لە چاوی نزیک بین درێژتر و لە چاوی دوور بین کەمترە لە چاوی بە بێ کزییەکانی چاو.
٢- ناکۆکییەکانی چەماوەیی (Curvature): لەو حالەتەدا درێژی چاو لە حالەتی ئێعتیادی خۆی دایە بەڵام چەماوەیی بەشەکانی چاو وەک کۆرنیا و هاوێنەی چاو لە چاوی نزیک بین زۆرتر و لە چاوی دوور بین کەمترە لە چاوی ئێعتیادی.
٣- ناکۆکییەکانی ئیندێکسیال (Index): لەو حالەتەدا درێژی چاو و هەروەها چەماوەیی چاو لە حالەتی ئێعتیادی خۆیدایە بەڵام ئیندێکسی شکانەوەی ڕۆناکی چاو لە میدیاکانی چاو جیاوازە، بەمانای لە چاوی نزیک بین زۆرتر و لە چاوی دوور بین کەمترە. زۆربەی کزییەکانی چاو لە جۆری یەکەمن، جۆری دووەم هندێک جار دەبینرێت و جۆری سێ یەم زۆر بە کەمی هەیە.



Anatomy of the Eye

## کزییەکانی چاو

زۆرترین هۆکاری سەرەدانەکانی نەخۆش بۆ پشکنینی چاو، بە هۆی کزییەکانی چاوەوەن. پشکنینی چاو بۆ منداڵەکانی خوارەوەی نۆ ساڵان گرنگییەکی تایبەتی هەیە و یەکێک لە بنچینەکانی تەندروستی و چاودێری جیهانی لە پزیشکی چاوە، بە پێ پێشنیاری ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) ئەنجامدانی پشکنینەکانی کزیی چاو و دۆزینەوە و چارەسەری کزییەکانی چاو لە منداڵەکانی (٥, ٣ تاکو ٤) ساڵان ئیجبارین. نەدۆزینەوەی کزییەکانی چاو لە کاتی خۆیدا لە منداڵەکان دەبێتە هوی تەمبەڵی چاو، کە تەنیا لە تەمەنی خوارەوەی شەش ساڵان چارەسەری هەیە، چارەسەر نەکردنی زۆر جار دەبێتە هۆی کێشەکانی جۆرا و جۆر لە قوتابخانە و خوێندنەوە و هەندێک جار کێشەی کومەڵایەتی.




لە چاوی نۆرماڵ، تیشکەکانی ڕۆناکی کە دەڕۆنە ناوەوەی چاو، بۆ دروست کردنی وێنەیەکی ڕۆن و تەواو تیشکەکان لە سەر پەردەی چاو وێنەیەکی وورد دروست دەکەن. ئەو شکانەوەی تیشکەکان بۆ سەر پەردەی چاو دەگەڕێتەوە بو هێزی کورنیا و هاوێنەی چاوەوە. کزییەکانی چاو بە هۆی چەندین هۆکار دەبینرێن، بە هۆی هێزی شکانەوەی ڕۆناکی بە هۆی کۆرنیا و هاوێنەی چاوەوە و هەروەها درێژی چاو و چڕی میدیاکانی چاوەوە. درێژی چاو لە پێشەوە بۆ پاشەوەی چاو (٢٢ تاکۆ ٢٧ میلیمەترە) و هێزی شکاندنەوەی ڕۆناکی چاو (Refractive Power)، (٥٢ تاکو ٦٤ دایوپتەرییە). کزییەکانی چاو بە هۆی ناهاوسەنگی نێوان ڕێفرەکتیو پاوێر و درێژی نێوان پێش و پاشەوەی چاو دەهێتە ئاراوە.

## نیشانەکانی کزییەکانی چاو:

نیشانەی سەرەکی کزی چاو کێماسییە لە بینایی چاو، کەم بینی لە چاوەکانی نزیک بین بۆ مەسافەی دوورە و لە چاوەکانی دوور بین بۆ دور و نزیکە و یان مومکینە کەم بینی نەبینرێت. چاوەکانی دوور بین بە ئەنجامدانی پرۆسەی ئەکامودێشن (Accommodation) حەول ئەدەن کزی چاو جوبران بکەنەوە، بۆیە مومکینە لە چاوی دوور بین نەخۆش لە بینین هیچ کێشەی نەبێت. نیشانەی زۆر هەن کە لە لایەن نەخۆشەکانەوە دەگووترێت بەڵام بە هۆی پەیوەندی زۆری تەندروستی مرۆڤ بە سایکولۆژیای نەخۆشەکە لێکدانەوەی نیشانەکان لە پاش پشکنینیووردی چاو دەکرێت.

گلەییەکانی نەخۆشەکان لە ژانە سەر و ژانی چاو (Asthenopia)، ماندوو بوونی چاو یان هەست کردن بە پەستان و ئازاری چاو ( Eye strain) بەشێک لە نیشانەکانن. ئەو نیشانانە وەکو سوتانەوە، خوران، حەساس بوون بە ڕۆناکی (Photophobia)، ژان و ماندوو بوونی چاو بەشێکیترن لە نیشانەکانی کزی چاو.

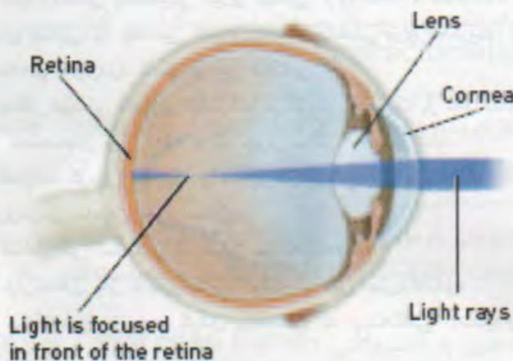
ئەگەر هۆکاری ژانە سەری نەخۆش بە هۆی چاوەوە بێت کاتی بەکار هێنانی چاو، بە شێوەی بەردەوام وەک خوێندنەوە یان تەماشای تەلەفیزیۆن کردن، ژانە سەرەکە پەرە دەستێنیت و بە نووستن و ئیستراحەت ژانە سەر لە ناو ئەچێت. کار کردن لە شوێنەکانی پڕ لە دەڵە ڕاوکێ و لە ژێر پاڵەپەستۆدا دەبێتە هۆی ژانە سەرەکانی کە پێی دەگووترێت: (Tension Headache).

## جۆرەکانی کزی چاو

کاتێک کە چاو شتەکانی دوور بە باشی دەبینێت، تیشکەکانی ڕۆناکی دەکەونە سەر پەردەی چاوەوە و شتەکە بە ڕوونی دەهێنە دیتن لەو حاڵەتەدا کزی چاومان نیبە بەو جۆرە چاوە ئەڵێن، چاوی (Emmetropic Eye): لەو حاڵەتەدا تیشکەکانی ڕۆناکی لە شتەکەی دوورەوە لە سەر پەردەی چاو فوکوس تەرکیز دەکەن، بە بێ ئەوەی سوود لە سیستەمی تەتابوقی یان خۆگونجاندنی عەدەسەی چاو (Accommodation) وەربگیرێت.

شتەکان ئەگەر لە شەش مەتر دوور لە چاو بن، بە شتەکانی دوور ناو دەبردرێت لەو حاڵەتە ئەگەر کزی چاو نەبێت بە بێ ئەنجامدانی هیچ تەتابوقێک (Accommodation) شتەکانی دوور بە باشی و ڕۆن دەبینرێن.

ئەو چاوەی کە کاتی تەماشای کردنی دوور، شتەکان بە ڕۆنی نابینرێت بە چاوی کز یان (Ametropic Eye) پێناسە دەکرێت. ئەو جۆرە چاوانە هەندێک جارا سەرە ڕای سوود وەرگرتن لە سیستەمی ئەکامودیشن بە ڕۆنی و جوانی نابینن و تیشکەکانی ڕۆناکی ناتوانرێت بگەنە سەر پەردەی چاو واتە: رتینا. واژەی «Ametropia» و «Refractive Error » و« Image formation




defects» وەک یەک بەکار دەهێنرێن. جۆرەکانی کزی چاو پێک هاتووە لە: کزی نزیک بینی (Myopia) و کزی دوور بینی (Hypermetropia) و ئاستیگماتیزم (Astigmatism) و پیر چاوی ( Presbyopia) و هەروەها کزییەکانی تێکەڵاوی چاو وەکو (Myopic mixed astigmatism) و (Hypermetropic mixed astigmatism).

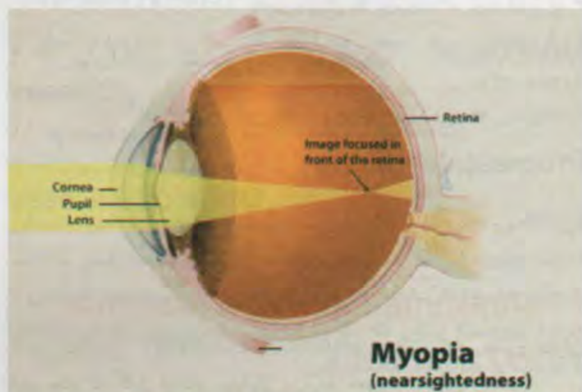
پێویسته لێرەدا ئاماژە بکرێت کە: دایوپتر(D) وحدەی هەڵسەنگاندنی هێزی شکاندنەوەی چاوە (Refractive Power)، ڕێفرەکتیو پاوێری کورنییای چاو نزیکەی (43D). هەروەها ڕێفرەکتیو پاوێری هاوێنەی چاو نزیکی (17D)، ڕێفرەکتیو پاوێری چاو بە گشتی لە نێوان (57D) تاکو (63D) دەبێت.

## کزییەکانی چاو:

- کزیچاوینزیکبینی (Myopia وNearsightedness).
- کزی چاوی دوربینی (Hypermetropia و Farsightedness).
- کزی چاوی ئاستیگماتیزم (Astigmatism).
- کزی چاوی پیر چاوی (Presbyopia).

## کزی نزیک بینی (Myopia و Nearsightedness):

واژەی (Myopia) یەعنی ئەو کەسەی کە پەڵکی چاوی خوی تەنگ دەکات. ئەگەر بە هەر هۆکارێک تیشکەکانی ڕۆناکی لە پاش گەیشتن بە چاو و لە پاش شکانەوەیان لە میدیاکانی چاو نەگەنە پەردەی چاو و لە پێش ئەوەی بگەن بە رتینا وێنە دروست بکەن و فوکوس بکەن، لەو حالەتەدا: ئێمە نزیک بینی مان هەیە. هۆکارەکانی نزیک بینی جیاوازن بەلام یەکەکیان درێژتر بوونی چاوە لە نێوان پێشەوە تاکو پاشەوەی درێژی چاو، زێدەتر لە ئاستی خۆی یان هەندێک جار کێرویی کۆرنیای چاو زۆرتر لە ڕادەی خۆیەتی (High Curvature of the cornea). بۆ باشتر بینین لە ئەو چاوەی کە کزی چاوی نزیک بینی هەیەتی سوود لە عەدەسەکانی (Concave) وەربگیرێت، کە ئەو عەدەسانە دەبنەی هۆی بە لاوە بوونی تیشکەکان لە یەکترەوە و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی گەیشتنی تیشکەکان بۆ سە ر پەردەی چاو و کۆبوونەوەی تیشکەکانی لە سەر ڕێتینای چاوەوە.




## جۆرەکانی نزیک بینی چاو:

### ١- نزیک بینی ئاکسیال (Axial myopia):

زۆربەی نەخۆشەکان لەو گرووپەدان، لەو جۆرە نزیک بینیە درێژی نێوان پێشەوە و پاشەوە چاو لە حالەتی ئێعتییادی خۆی زۆرترە، کێرو (Curvature) یان چەماوەیی هاوێنە و کورنیا لە حالەتی ئێعتیادی خۆی دایە. لە بەرانبەر یەک میلیمەتر زۆرتر بوونی درێژی نێوان پێشەوە و پاشەوەی چاو، چاو (D 3.00) نزیک بینی وەردەگریت. خۆی نزیک بینی مێحوەری دوو جۆری هەیە: نزیک بینی سادە (Simple Axial Myopia) و نزیک بینی مێحوەری نەخۆشی (Progressive Axial myopia). لە جۆری سادەی کە زۆرترینی نەخۆشەکان بە لە خوچییەوە دەرگریت، لە ناو چاو هیچ جۆرێ نیشانەیەکی نەخۆشیی نابینرێت یان بە شێوەیەکیتر هیچ هۆکارێک بۆ کۆرە بوونیان لە ئارادا نییە. بەڵام جۆری نزیک بینی نەخۆشی بە هۆی گۆڕانکاری لە ویترە و ڕێتینایە و زۆر جار چاو تووشی کێشە دەکات.

### ٢- نزیک بینی ڕێفرەکتیو (Refractive myopia):

لەو حالەتەدا درێژی پێشەوە بۆ پاشەوەی چاو ئێعتییادییە و هۆکارەکانی زۆرتر بوونی ڕێفرەکتیوی چاو، کورنیا، هاوینەی چاو و هەتا ئاستێکی زۆر هۆبەی پێشەوەی نێوان ئایریس و کورنیایە (A.C.) گەورەترین هۆکار لەو جۆرە نزیک بینیەدا چەماوەیی کورنییایە کە چەماوەیی ئێعتییادی کورنیا (٧, ٨) میلیی مەترە. زیادتر بوونی یەک میلیی مەتر بە ئاستی چەماوەیی کورنیا دەبێتە هۆی (6D) کزی نزیک بینی چاو. ئەگەر ئەم چەماوەییە زۆر زیاتر لە ئاستێ زیاد بکات چاو تووشی هاتنە پێشەوەی کورنیا (Keratoconnus ) دەبێت.

### ٣- نزیک بینی ئیندێسیال (Indexial myopia)

ئەگەر بە هەر هۆکارێک چڕی هاوێنە یان هەر میدیایەکیتری چاومان هەبێت چاو تووشی نزیک بینی زەریبی یان چڕی دێت.

## تەمەنی گۆڕانکاری لە کزییەکانی نزیک بینی:

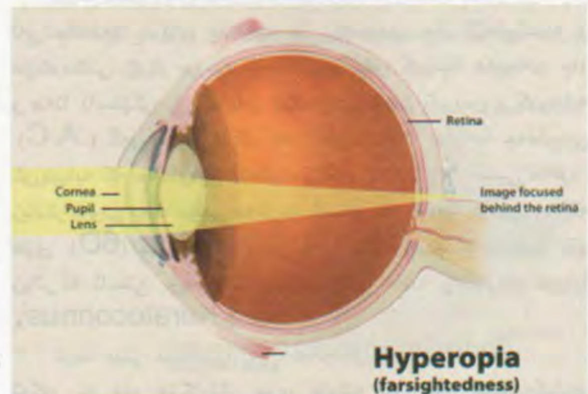
هاوکات لە گەل گەشەسەندنی تەمەنی مرۆڤ نزیک بینی ڕووی لە زیاد بوون دەکات. لە حالەتی ئێعتیادی لە پاش وەستانی گەشەی لە شی مرۆڤ نزیک بینیش گەشە ناکات. بەڵام بە داخەوە لەو بوارەوە لێکوڵینەوەکان لە ئاستێکی باش نەکراوە.

(Lepard) لە لێکولینەوەیەکی کورتدا لە خەڵکانی تەمەن (١) تاکو (٢٨) ساڵیدا بۆی دەرکەوت کە زیاتر بوونی دەرجەی کزی چاو تاکو (٢٥ ساڵان) دەبینرێت. (Brown) لە لێکولینەوەیەک بۆ (٢٠٣) چاو لەو کەسانە کە لە تەمەنی (یەک تاکو ٥١ ساڵی) لە ژێر چاودێری دابوون و پشکنینیان بە قەترەی سایلوپلژیک ئەنجامدەدرا پێشانی داوە کە گۆڕانکارییەکانی نزیک بینی لە پاش تەمەنی (٢٠) ساڵان زۆر کەمە.

## • کزی دوور بینی (Hypermetropia و Farsightedness):

ئەگەر بە هەر هۆکارێک تیشکەکانی ڕۆناکی ئەوەندە لە یەکتر دوور بکەونەوە کە لە پشت پەردەی چاو بگەنە بە یەکترەوە دووبارە وێنەیەکی نارۆن دروست دەبیت و چاو لە بینایی باش بێ بەش دەبێت. لەو حالەتەدا مومکینە کورنیای چاو کێروی کەمتری هەبێت (refractive hyperopia) بە نیسبەت ڕادەی خۆی یان چاو لە درێژی لە پێشەوە بۆ پشتەوە کەمتر بێت لە ئاستی خوی (axial hyperopia). یان ئاستی چڕی میدیاکانی ناو چاو لە ئاستی ئێستانداردی خۆی کەمتر بیت. بۆ چارەسەری کزییەکانی

دوور بین سوود لە عەدەسەی (Convex) وەردەگیرێت. دەرەجەکانی کەمی دوور بینی لە خەڵکانی کەم تەمەن بە ئاسانی لە لایەن سیستەمی ئەکامۆدیشنەوە جوبران دەکرێن، بەڵام دەرەجەکانی مام ناوەندی و زۆری دوور بینی بینایی چاو کز دەکات و تەنیا بە بەکار هێنانی چاوێلکە یان هاوێنە (لاصقە) دوو پشت (Convex) بینایی چاو باشتر دەبێت. لە کاتی لە دایک بووندا چاو ٢,٥٠) تاکو (3.00D) دوور بینە و هێدی هێدی ئەو دەرەجەی کزی دوور بینی بە زۆرتر بوونی تەمەن لە ناو ئەچێت و لە هەندێک کەس هەر بە دوور بینی دەمێنێتەوە یان هەندێک جار چاو نزیک بین دەبێت.




## جۆرەکانی دوور بینی:

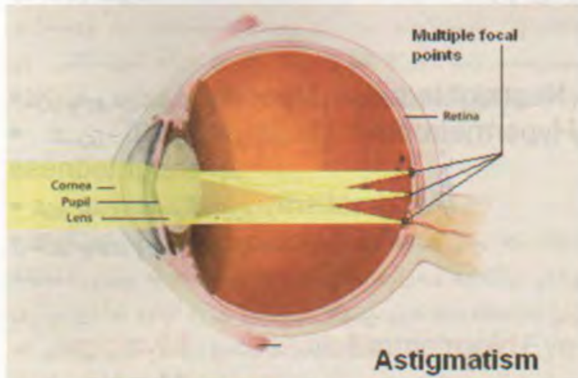
١- دوور بینی مێحوەری (Axial Hypermetropia).
٢- دووربینی رێفرەکتیو (RefractiveHypetrmetropia).
٣- دوور بینی چڕی (Index hypetrmetropia).

هەروەکو پێشتر لە بوارەی نزیک بینی باسمان بە پێچەوانەی نزیک بینی هۆکارەکانی سەرەوە دەبنە هۆی دوور بینی، یەعنی ئەوەی وترا بۆ نزیک بینی بە پێچەوانەکەی دەبێتە هۆی دوور بینی چاو.

## • کزی ئاستیگماتیزم (Astigmatism):

لە چاوی ئاستیگماتیزمدا رێفرەکتیو پاوێری چاو لە هەموو ئاکسەکانی چاودا هاوسان نییە. بۆ نموونە: ئەگەر رێفرەکتیو پاوێر لە ئاکسێکدا (58D) بێت لە ئاکسەکەیتردا (60D). لە ئاستیماتیزمدا تیشکەکانی ڕۆناکی کە بۆ لای چاو دەڕۆن لە پاش چوونە ناوەوەی چاو تەنیا لە نوقتەیە کۆ نابنەوە، ئەو وێنە کە دروست دەبێت، لە ئاکسێکدا درێژترە لە ئاکسەکەیتر. ئەو کەسانەی کە ئاستیگماتیزمیان هەیە لە ئاکسێکدا ڕۆنتر لە ئاکسێکیتر دەبینن ئەمەش بە هۆی ئەمەیە کە بە پێ جۆری ئاستیگماتیزم لە هەردوو ئاکسەکانی چاو (Horizental) و(Vertical) لە پاش تێ پەڕ بوونی تیشکەکان لە هەندێک میدیای چاوەوە لە هەردوو ئاکسەوە بە شێوەی هاوسان ناگەنە نزیک پەردەی چاو، لە یەکەک لە ئاکسەکان ڕۆناکی و تیشکەکان مومکینە دوورتر بن لە پەردەی چاو بە نیسبەت ئاکسیترەوە بۆیە شێوازی ڕۆن بینینی شتەکان لە ئاکسێک بۆ ئاکسەکەیترەوە جیاوازن، مومکینە شتەکان لە یەک ئاکس ڕۆنتر بن لە ئاکسەکەیترەوە. بۆ ڕۆناک بینینی لە چاوەکانی ئاستیگماتیزم سوود لە عەدەسەکانی سیلەندر (Cylinder lens) وەر دەگیرێت.

جۆرەکانی کزی چاوی ئاستیگماتیزم ئەمانەن:
ئاستیگماتیزمی سادە (Simple Astigmatism).
ئاستیگماتیزمی کۆمپاند (Compound Astigmatism).
ئاستیگماتیزمی تێکەڵاو (Mixed Astigmatism).




## • کزی پیرچاوی (Presbyopia):

پیرچاوی جۆرێ کزییەکی چاو کە دەگەڕێتەوە بۆ تەمەنی مرۆڤ. بە زیاد بوونی تەمەن ئەو نەرمی (flexibility) پێشوی عەدەسەی چاو (Lens) وەک خۆی نامێنێتەوە، بەڵکو لە تەمەنی (٤٠ ساڵان تاکو ٧٠ یان ٧٥ ساڵاندا) لە گۆڕاندایە. لەو حاڵەتەدا سیستەمی ئەکامودیشن ساڵ بۆ ساڵ خۆی لە کزی دەدات و کێماسی پەیدا دەکات، بۆیە بۆ چارەسەری ئەم کێشە کە بە هۆی تەمەنەوە دروست بووە سوود لە چاویلکەکانی جۆراوجۆر وەر دەگیرێت، وەک چاوێلکەکانی خوێندنەوە کە بە ناوبانگن و یان چاوێلکەکانی بایفوکال کە تایبەت بەو جۆرە کەسانە دروست دەکرێن. ئاستی ئەکامودیشن لە چاو لە (+ 3.00 تاکو+ 3.50 D) لە گۆڕاندایە.

## جۆرەکانی چاویلکەی کە بۆ پیرچاوی سودی لێ وەر دەگیرێت:

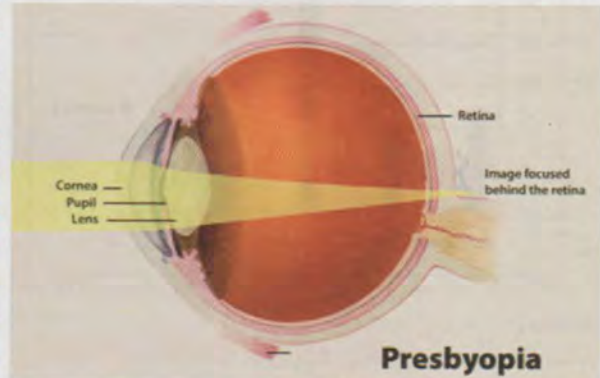
١ - چاویلکەی سادە بۆ خوێندنەوە (Monovision Glasses).
٢- چاویلکەی بایفوکال (Bifocal Glasses).
٣ - چاویلکەی پێشکەوتو یان پروگرێسیو (Progressive Multifocal Glasses).

## ئانیزومێتروپیا و ئانیزو کونیا (Anisometropia & Anisokonia):

ئانیزومێتروپیا (Anisometropia) یەعنی کزی چاوی نێوان دوو چاو لە گەل یەکتر جیاواز بن، بۆ نموونە چاوی ڕاست (- 1.50D) بێ و چاوی چەپ (- 2.00D)، یان جیاوازی لە هەر ئاستێک بێت.

ئانیزوکونیا (Anisokonia) لەو حاڵەتەدا گەورەیی وێنەی دروست بووی لە سەر پەردەی چاو لە نێوان دوو چاو، لەگەل یەکتر جیاوازن. جیاوازی وێنەی دوو چاو لە ئاستی (٢٥٪ تاکو ٣٣٪) لە لایەن دوو چاوەوە قەبوول لە لایەن مێشکەوە ناکرێت.

ئەو حالەتە لەو کەسانە کە چاوێک نەشتەرگەری ئاوی سپی دەکەن لێنزی ناو چاو دانانێن و چاویتریان نەشتەرگەری نەکردووە زۆر دەبینرێن.




## هوکارەکانی گۆڕانکاری خێرا لە کزییەکانی چاو:

ئەو کاتەی کە گۆڕانکارییەکانی زۆر خێرا لە کزییەکانی چاوەوە دروست بوون، یەعنی لە ماوەی چەند ڕۆژ یان چەند هەفتەدا، پێویستە بە دوای هۆکاری ئەو گۆڕانکارییە خێرایەدا بگەڕێین. کزییەکانی چاو جگە لە منالان بە شێوەیەکی زۆر هێدی هێدی گۆڕانی بە سەردا دێت، بۆیە پسپۆڕی چاو پێویستە زۆر بە شێوەیەکی هەستیار سەیری کزییەکان خێرا بکات. هەندێک هۆکاری گۆڕانکارییەکانی خێرا لە کزییەکانی چاو یان بینایی چاو لێرە ئاماژەیان پێ دەکەین:

- ئاوی سپی بە هۆی تەمەنەوە (Senile cataract).
- سوکەری (Diabetic).
- گۆڕانکاری لە شوێنی هاوێنە (عەدەسە)ی چاو (Subluxation of the lens).
- قەترەکانی بچووک کەرەوەی بیبیلی چاو سایلوپلژیکەکان (Cylopelegic &miotics eye Drops).
- بۆ پێشەوە هاتنەوەی کورنییای چاو (Keratoconnus).
- گرێیەکانی سەر چاو، هەروەها گرێیەکانی ناوەوەی چاو و تۆربیتی چاو.
- نەبوونی هاوێنە (عەدەسە) لە ناو چاو (Aphakia).

## چارەسەری کزییەکانی چاو:

کزییەکانی چاو لە هەر جۆرێک بیت بۆ ئەوەی بینایی باشمان هەبێت پێویستی بە هەندێک چارەسەری یان هەڵبژاردنی یەکێک لە چارەسەرییەکان هەیە کە ئێمە لێرەدا بە کورتی ناویان دەبەین، لێرەدا پێویستە بڵێین کە نەخۆشەکان بە ئارەزوی خۆیان یەکێک لە ئەمانەی خوارەوە هەڵدەبژێرن:

١- بەکار هێنانی چاویلکە ( glasses).
٢ - بە کار هێنانی هاوێنە یان لاصقە بۆ کزییەکان چاو (contact lenses).
٣ - نەشتەر گەرییەکانی جۆرا و جۆر بۆ کزییەکانی چاو (Refractive surgery).
٤- هەندێک جار تێکەڵاوێک لە ئەوانەی سەرەوە بە کار دەهێندرێت.

بەکار هێنانی چاویلکە و هەروەها هاوێنە (لاصقە) بەربڵاوترین شێوازن بۆ بینایی باش، بەڵام نەشتەرگەرییەکانی کزیی چاو و بەکارهێنانی لەیزەرە جۆرا و جۆرەکانیش شێوەیەکی بەربڵاون بۆ چارەسەری کزییەکانی چاو، پێشەکەوتنێکی زۆر لە بەکار هێنانی لەیزەر و هەروەها نەشتەرگەرییەکانی کزی چاو دروست بووە و ڕۆژ بۆ ڕۆژ تەکنۆلۆژیای نەشتەرگەری و چارەسەری کزییەکانی چاو (Refractive surgery technology) ڕووی لە پێشکەوتن و زیاد بووندایە.

هەندێک لە شێوازەکانی گرنگی چارەسەری کزییەکانی چاو بە کورتی لێرە ناویان دەبەین، لێرە ئێمە تەنیا ئاماژە بە شێوازەکانی چارەسەر کردنی کزییەکانی چاو لە ڕێگای نەشتەرگەرییەکان و جۆرەکانی لەیزەر بە ئەم مەبەستە ئەکەین و درێژەی باسەکەی بە جێ دەهێڵین بو داهاتوو یان بۆ هاوکارانی بەڕێزی نەشتەرگەری چاو.




## جۆرەکانی نەشتەر گەری بۆ چارەسەری کزییەکانی چاو:

ئەلف – نەشتەرگەری بە بێ لەیزەر (Non-Laser Refractive Procedures)

١ – کێراتو میلوز (Keratomileusis): لەو حالەتەدا کورنیای چاو لە ڕێگای تراشینەوە (Carving) لایەیەک لە کورنیای هەڵدەگیرێت و لە پاش گۆڕانکاری لە شێوەی دووبارە لە سەر شوێنی خۆی دادەنردرێتەوە و بە شێوازە گۆڕاناکاری لە چەماوەیی کورنیا دەکرێت.

٢ – ئێپی کێراتو فاکیا (Epiketratophakia):
ئەم شێوازە بۆ ڕێککردنی کزییەکانی نزیک بینی، دوور بینی، ئاستیگماتیزم و کێراتوکونس بەکار دەهێنردرێت.

٣- رادیال کێراتوتومی (RK):
جۆرێک نەشتەرگەرییە کە لەم شێوازەدا هەندێک برین بە گوێرەی (٩٠٪) ئەستووری کورنیا بە برینی ئامێرێک کە لە ئەلماس دروست کراوە گۆڕانکاری لە چەماوەیی کورنیادا دەکرێت.

٤- کێراتوفاکیا (Keratophakia).
٥- دانانی بازنە لە ناو چاو (Intracorneal Rings).
٦- Lk
٧- کێراتوێکتومی کرێسێنت (Crescenttic Lamellar Keratectomy).
٨- PK
٩- بازنە لە ناو ئێسترومای کورنیا (Inrastromal Rings).
١٠ - کونداکتیو کێراتوپلاستی (Conductive Keratoplasty-CK).

ب - نەشتەرگەری بە سوود وەرگرتن لە لەیزەر:

١ – فوتورێفرەکتیو کێراتوتومی PRK (Photorefractive Keratotomy).
٢- ئێپی لی زیک (Epi-LASIK).
٣ LASEK (Laser Assisted Sub-

(Epithelium Keratomileusis).
٨-ئای لیزیک- (also called iLASIK) IntraLase.
٩- فێمتوسێکاند – (Femtosecond).

ج – نەشتەرگەری بە سوود وەرگرتن لە ئیمپلەنت لێنزەکان:
(Refractive Procedures Using Implanted Lenses)

١- (دانانی لێنز لە ناو چاو – Clear Lens Exchanges):
لەو حالەتەدا لێنزی خۆی چاو دەردەهێنرێت و لێنیچکی دەستکرد بە جێ ئەو لە ناو چاو دادەنرێت کە پێیدەگووترێت لێنزی ناو چاو (IOL). بۆ نەشتەرگەری ئاوی سپی ئەو شێوازە زۆر بەکار دەهێنرێت.

٢ - دانانی لێنز لە پێش لێنزی ئێعتیادی لە ناو چاو (Implantable Contact Lenses): لێزێکی زۆر نازک لە لای پێشەوەی لێنزی ئێعتیادی لە ناوەوەی چاو.




ڕێژەی کزییەکانی چاو لە کوردستان و جیهان:
بە پێ لێکوڵینەوەیەک کە لە هەرێمی کوردستاندا کراوە ڕێژەی کزییەکانی چاو لە قوتابخانەکانی کوردستان (٢٤,٨٠٪)، ڕێژەی کزییەکان لە وولاتانی جیهان لە خشتەی خوارەوەدا هاتووە:

خشتەی کزییەکانی چاو لە قوتابخانەکان (پیرمام، بەستۆرە و کۆڕێ):

ژمارەی تەواوی قوتابیانی لێکوڵینەوە: ٥٧٣٦
ژمارەی ئەو قوتابییانەی کە کزی چاویان هەبووە: ١٤٢٣
ڕێژە: ٢٤,٨٠٪

(Amblyopia in primary school, Morad Amir Ahmad- ٢٠٠٦ کولێژی پزیشکی هەولێر،لاپەرە: ٥١)

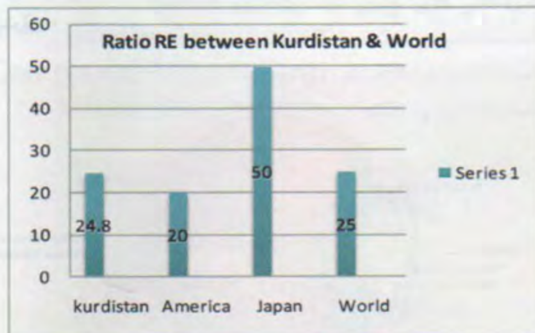
خشتەی کزییەکانی چاو لە هەندێک وولاتانی جیهان و کوردستان:

| ناوی وولات | ڕێژە ٪ |
|---|---|
| ئەمریکا | ٢٠ |
| کوردستان | ٢٤,٨٠ |
| یابان | ٥٠ |
| ئاستی جیهانی | ٢٥ |

(Amblyopia in primary school , Morad Amir Ahmad- ٢٠٠٦ کولێژی پزیشکی هەولێر،لاپەرە:٦٦)




هێمای ڕادەی کزییەکانی چاو لە کوردستان و جیهان:




## سەرچاوەکان: (References)


سەرچاوەکانی کوردی :

١- مراد امیر احمد (٢٠٠٥) ،سمینارى کزییەکانی چاو لە زانکوی هەولێری پزیشکی ، بەشی فیزیای پزیشکی.

سەرچاوەکانی فارسی:

١-حمید نوروزی (١٩٩١)، تظاهرات چشمی بیماریها. ل ١-١٦
٢- بهروز پورنادر(١٩٩٤)، معاینات کلینیکی در امراج چشمی ، ل ١٠-٢٦ .
٣- محمد حسین لشکری(١٩٩٦)، کلیات چشم پزشکی ،١٠-١٤
٤ (١٩٨٨) ، نور و چشم، ١٧٩-١٩٠.
٥- محمد سادق فرهوەش (١٩٩٥)، مبانی چشم پزشکی، لاپەرە١-١٢
٦- محمد علی جوادی (١٩٩٧)، مبانی چشم پزشکی، ل٢٢٧ تاک ٢٤٠.

سەرچاوەکانی ئینگلیزی:

١- Saladin, Kenneth S. Anatomy & Physiology: the Unity of Form and Function. Dubuque: McGraw-Hill Print, ٢٠١٠.

٢- Roque, B. Refractive errors in children. November ٢, ٢٠٠٥.

٣- Bankes James. l. Kennerly (١٩٩٤) clinical, ophthalmology. pages ١٢-٢٥>

٤- Morad Amir Ahmad , Amblyopia in primary school -٢٠٠٦

# باشترین پزیشک

د. هەڵگورد فتح الله احمد
دکتۆراه لە پزیشکی هەناو ودڵ

ڕۆژانە چەندین جار، مۆبایل زەنگی دێت، بەڵێ. فەرموو چۆنی باشی؟ ماڵەوە چۆنن؟... گەر ئەزیەت نەبێ باشترین پزیشکمان پێ بڵێی !!!!!....

- بۆچی؟
- دایکم نەخۆشی دڵیەتی بیبەمە لای.
- برادەرێکم ماوەیەکە خەوی نەماوە و دڵی توونده.
- کێشی لەشم زۆر، وە براکەشم نەخۆشی دڵیەتی منیش لە خۆم دەترسێم.
- بەردەوام دڵە خورپەمە و هەموو کاتێ، وا دەزانم یەکێ بە دوامەوەیە.
- نەشتەرگەری زەرداوم کردووە، ئەوەندەی سەردانی نەشتەرگەرەکەم دەکەمەوە دەڵێ هیچت نییە! کەچی هەر ژانم هەیە؟
- هیچ، هیچ دڵە ڕاوکێم نییە کەچی دڵە کوتەیەکی زۆرم هەیە.
- هەر کە لاشە کوژراوەکانی لیبیا دەبینم لە جێ ی خۆم دادە تەپێم.

بۆ تۆو بۆ تۆو بۆ تۆش وەڵامی ئێوە هەمووتان سێ پزیشکی زۆر زۆر باشمان هەن کە هەموو کێشەکانتان دە دۆزنەوە، باشترین پزیشکی هەولێرن، کوردستان و ڕۆژهەڵات و تەنانەت گشت جیهانیش بەڕاستی بە ڕاستی باشترین پزیشکن ناونیشانەکانیان بنووسن (تێ بی نی ڕێکلام کردن نییە بۆ کەس).

**١ -دکتۆر پارێز:** ووتەیەکی عەرەب دەیسەلمێنێ کە پزیشکێکی باشە، دەڵێ: (الحميه رأس الدواو)، واتا: پارێز سەر پشکی دەرمانەکانە. وە یان دەڵێ: (الانسان يحفر قبره بأسنانه)، واتا: مرۆڤ گۆڕی خۆی بە ددانی خۆی هەڵدەکەنێ؟! نۆرینگەکەشی لە ناو دەمتە، ئەو دەمەت بگرە لە زۆر خواردن (بەتایبەتی چەوری)، کهول و جگەرە، خواردنی میکرۆباوی. هیچ پارەشی ناوێ بەڵکو سامانی گیرفانیشت دەپارێزێ، کورد دەڵێ: ( ئەگەر کا هی خۆت نەبوو کادینەکەت هی خۆتە) لە داوەت و خواردنگە مەرج نییە هەمووی بخۆیت.

**٢- دکتۆرە ئاسوودە:** خوای گەورە، دەفەرموێت: (ألا بذكر الله تطمئن القلوب)، واتا: بە یادی خوا دڵت ئاسوودە دەبێ، نۆرینگەی ئەم پزیشکە ناودارە لە ناو دڵتە، باشترین پزیشک بۆ دڵە ڕاوکێ و دڵتەنگی و نەخۆشی دەروونی، کە ئەمڕۆ تەنگژەی جیهانیانە، تەنانەت نەخۆشی لاشەیش هاو کات دەروون تێک ئاڵان لەگەڵ خۆی دێنێ. هەموو خولەکێک (٧٠جار) ناچاری سەردانی بکەیت بەڵام گرنگ ئەوەیە گوێڕایەڵی بیت.

**٣ - دکتۆر ئارام:** پزیشکێکی نایابە، ئارام بە، هێواش بە، زوو هەڵمەچۆ وەکو مەنجەڵی نیسک، سەرەڕۆ مەبە. بە داخەوە ئادەمی خوویەتی: ( وكان الانسان عجولا ) بەدیهێنەری مرۆڤەکان، دەفەرموێت: مرۆڤ پەلە پەلیەتی، نۆرینگەی ئەم نوژدارە لە سەر شەش ملیۆن خڕۆکەی سوورە لە هەر ملليليترێک لە خوێنت . بەڵام دوژمنێکی هەیە دەری دەکات، پێغەمبەری خوا (د.خ) دەفەرموێت: (الشيطان يجرى فى ابن ادم مجرى الدم)، واتا: نەفرین لێکراو لە لاشەی نەوەی ئادەم دەسوڕێتەوە وەکو سووڕانەوەی خوێن، بۆیە دەبێ گشت خڕۆکە سورەکانت بە چەکی ئارامی پڕ چەک بکەیت، ئەگینا نەفرەت لێکراو سواری سەر ملیان دەبێ. دڵە خورپە، پەلە پەلە ، دەیان هەڵەت پێ دەکات. ئەم پزیشکە خۆی دێت بۆ لات لەگەڵ هەر خڕۆکە سورێک، هەر چرکەیەک (١٠جار) خواردن و ئۆکسجین و ئارامی بۆ هەموو خانەکانی لەشت دەگوازێتەوە، بەڵام ئاگادار بە نەفرەت لێکراو پزیشکە فریاگوزارەکەی فرێ نەدابێتە خوارەوە.

زۆر باشیش بزانە، بە نەبوونی ئەو سێ پزیشکە لە ژیانت خۆشی تاڵ دەبێ کەسانی دەوروبەریشت لەگەڵ خۆت گرفتار دەکەییت.
هەر سێکیشیان بە پارە هەستیاریان هەیە، بە دەوڵەمەندی بە دەست نایەن بەڵکو تەنها بەڕازی بوون بەو بەشەی کە خوا پێی بەخشیووی جا چ کەم چ زۆر .

نەڵێیت لاشەی خۆمە گوێی پێ نلدەم خۆم ئازاری پێدەکێشم، پێغەمبەری خوا (د.خ)، دەفەرموێت: (ان لجسدك عليك حق)، واتا: لاشەت مافی لە سەرت هەیە. وە دەفەرموێت: (نعمتان مغبون فيه كثير من الناس الصحه والفراغ) دوو نیعمەتی خوای گەورە هەن خەڵکی ڕێزیان ناگرن تەندروستی باش و کاتی بەتاڵ. بۆیە دەبێ پارێز بکەیت چونکە کەسانیتریش لەگەڵ خۆت شەکەت دەکەیت.



# نازور (ناخ بین، پێ بین)



د. حەیدەر سابیر سورچی
پسپۆری نەشتەرگەری گشتی

## نازور:

پزیشکان بە کاپتنی دەست نیشان کردنی نەخۆشیەکانی دەزانن و نەخۆشەکانیش دەترسێن و خۆی لێ لادەدەن و لێ ی هەڵدێن. زۆر لەو نەخۆشانەی کە بارە تەندروستیەکەیان پێویستی بە ئەنجامدانی پشکنینی نازور هەیە لێی هەڵدێن و ڕەتی دەکەنەوە، لە زۆربەی بارەکانیشدا داوا لە پزیشکی چارەسەرکار دەکەن کە چاوپۆشی لە ئەنجامدانی نازور بکەن یان داوای ڕێگەی دیکەی پشکنین دەکەن بۆ دەست نیشان کردن، وە کاتێک لە هۆکاری ڕەت کردنەوەی ئەم پشکنینە لە لایەن نەخۆشەکان داوا بکەی، دەڵێن: بە نازور دەمری!

ئایا نازور چییە؟ ئایا بەڕاستی نازور ئەوەندە زیان بەخشە تا ڕادەی مردن؟ ئایا گرنگیەکانی نازور لە دەست نیشان کردن و چارەسەر چین؟

لەم ووتارەدا بە پێ ی توانا هەوڵ دەدەین لە نازور تێ بگەین و بیر و ئەندێشەی خوێنەری بەڕێز سەبارەت بە ترس و دڵەڕاوکەی لە نازور بڕەوێنینەوە.

پزیشکان ئەنجامدانی پشکنینی نازور بۆ هەندێک نەخۆشی بە یەکێک لە گرنگترین هۆکاری چارەسەر دەزانن، وە هەروەها بە یەکێک لە گرنگترین پشکنینەکانی دەست نیشان کردنی دەزانن چونکە یارمەتی پزیشک دەدات بۆ گەیشتن بە دەست نیشان کردنی باری ئەو نەخۆشییەی کە لە بن دەستیاندایە. پزیشکی پسپۆر زۆر جار پەنا بۆ ئەم پشکنینە دەبا و ناچار دەبێ بۆ بەرژەوەندی و تەندروستی نەخۆش بەکاری بهێنێ. بەڵام بەربەستێک دێتە ڕێگا کاتێک نەخۆش نازور ڕەت دەکاتەوە! بە ڕای من ئەم نەخۆشانە لەلایەک مافی خۆیانە چونکە نازانن نازور چیە! وە زانیاری تەواویان لەسەر نییە، وە بەرپرسیارەتی ڕۆن کردنەوەی بابەتی نازور بۆ نەخۆش لە ئەستۆی تەواوی پزیشکدایە، نەخۆشیش مافی هەیە هەموو شتێک بزانێ و هەر شتێک پەیوەندی بە باری تەندروستی هەبێ و سەبارەت بـــــە چۆنیەتی مامەڵە کردنی پـزیـشـکـەکـەشـی لە گەڵیدا. هـەروەها ئـەرکی پزیشکە، کە پشکنینەکە بۆ نەخۆش ڕۆن بکاتەوە و ئاسانی بکات.



## لەبەرچی پزیشکان ئەو پشکنینەیان پێ باشە؟

پزیشکان گرنگی بەم پشکنینە دەدەن وەک یەکێک لە ڕێگا چارەکانی دەست نیشان کردن و چارەسەر، لەبەر ئەم هۆکارانەی خوارەوە:

١- بە هۆی نازور دەتوانن بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ بە چاوی خۆیان نەخۆشیەکە ببینن، واتە: بە پێچەوانەی پشکنینەکانی دیکە وەکو تیشک یان سۆنەر.

٢- دەتوانن بەراوردی نێوان شانە ساغەکان و شانە ناتەندروستەکان بکەن لە کاتی ئەنجامدانی پشکنینەکە.

٣- دەتوانن بڕیار بدەن کە نەخۆشیەکە بە چ قۆناغێک گەیشتووە.

٤- دەتوانن تیلمە یان چەند تیلمەیەک لە گۆشتی ناوپۆشی ئۆرگانەکە وەربگرن بۆ چاندن کە ئەوەش زۆر گرنگە.

٥- نازور لە هەندێک باری تایبەتیدا بۆ چارەسەریش بەکاردێت، چ لە نەخۆشییە درێژخایەنەکان یان نەخۆشی و ڕووداوە کت و پڕەکانی، وەک: دەرهێنانی تەنی نامۆ لە ڕێڕەوی هەناسە یان گەروو.

٦- لە کۆتاییدا پزیشکان بە پشکنینێکی ئاسان و خێرای ئەژمار دەکەن.

## نازور چییە؟

نازور ئامێرێکە لە زۆربەی جۆرەکانی لە چەند پارچەیەکی جیاواز پێک دێت، ئەم پارچانەلێک دەبەسترێن و نازور پێک دێنن، لە گرنگترین پارچەکانی نازوریش لوولە و هاوێنە و کامێرەن، بەڵام درێژی و ئەستووری لوولەی ئامێرەکە ئەوە بە گوێرەی ئەو ئەندامەی کە پشکنینەکەی بۆ ئەنجام دەدرێ دەگۆڕێت بۆ ئەوەی لەگەڵی بگونجێت. هەر لەبەر ئەوەشە کە نازور بە گوێرەی شوێنەکە ناو و جۆریشی دەگۆڕێت، بۆ نموونە: نازوری سورێنچک، نازوری گەدە و دوازدە گرێ، نازوری کۆم و ڕێکە، نازوری دوبرۆ، نازوری چۆک، نازوری زگ پڕی و ئاوڵەمە و منداڵدان. زۆر گرنگە بزانین کە نازور بە چەندین ڕێگا بەکاردێ لە ڕێگای ڕێچکە و بۆڕی و کون و دەرچەکانی لەشی مرۆڤ بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ ئەوەش بە پێی باری نەخۆشی و ئەو ئۆرگانەیە کە تووشی نەخۆشی بووە، بۆ نموونە: دەتوانرێت نازوری سورێنچک و گەدە و دوازدە گرێ ڕاستەوخۆ بەکار بێت لە ژێر کاریگەری بەنج، نازوری ڕێکە و کۆم لە ڕێگای دوبرۆ، وە نازوری گورچیلە بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بەکار دێت لە ڕێگای پشت.

## ترس و وەهم لە نازور:

نازوری گەدە و دوازدە گرێ کە لە ڕێگای دەم بەکاردێ و زۆرترینی ئەو جۆرەی نازورە کە نەخۆشەکان ڕەتی دەکەنەوە، لەسەر ئەو باوەڕەی کە دەبێتە هۆی مردن لەبەر ئەوەی کرداری قوتدانی سۆندەی ئامێرەکە و خنکان و مردن بەیەکەوە دەبەستنەوە!! ئەوەش ڕاستە ئەگەر مرۆڤ بخنکێ دەمرێت بەڵام بە نازوری گەدە و دوازدە گرێ کەس ناخنکێ بەو بەڵگەیەی کە هەتاکو ئێستا هەزاران ئەگەر



نەڵێین ملیۆنان نەخۆش نازوریان بۆ ئەنجام دراوە و نەک تەنها نەخنکاون و تووشی هیچ ماکێکیش نەبوون بەڵکو بە پێچەوانەوە باری تەندروستیان زۆر باشتر بووە و نەخۆشیەکەیان بە ووردی دەست نیشان کراوە و چارەسەر کراون . نەخۆش بەشێوەیەکی گشتی لە نازور دەترسێ بە تایبەتی لە نازوری گەدە لەبەر هەندێ هۆکاری وەهمی نادروست بەمەش چانسی چارەسەر کردنی ئەو نەخۆشییەی کە پێیەوە دەناڵێنێ لە خۆی و پزیشکەکەی دەفەوتێنێ! بێ ئەوەی بزانێ کە ئەستووری لوولەی نازورەکە زۆر کەمترە لە بارستەی پارووە نانێک کە دەچێتە گەروو و سورێنچکەوە، وە ترس لە خنکان و مردن لە بەرپرسیارەتی پزیشکە کە دەبێ هەموو شتێک لەبەر چاوی نەخۆشەکەی ئاسان بکات چ بە لێکدانەوە یان ڕۆن کردنەوە. جێ بەجێ کردنی پشکنینی نازور پێویستی بە توانای زانستی پزیشکی چارەسەرکارە و پێویستی بە توانای کۆمەڵایەتی و دەروونی پزیشکیشە بۆ ڕازی کردنی نەخۆش و خێزانەکەی، نەخۆشیش دەبێ ترس لە خۆی دوور بخاتەوە و بیری خراپ بە مێشکی خۆیدا نەهێنێ و باوەڕی بە پزیشکەکەی هەبێت کە لە ئاستی پێویست دایە.

## کردارە پێویستەکانی نازور:

کردارە پێویستە ئاساییەکانی بەکارهێنانی نازور (چ بۆ مەرامی دەست نیشان کردن بێ یان بۆ مەرامی چارەسەر کردن) چەند کردارێکی ئاسان و سادەن بە قەدەر ئاسانی بەکارهێنانی ئامێرەکە.

١- نەخۆش دەکرێ داخیلی نەخۆشخانە بکرێ یان لە ڕاوێژکاری یانیش لە نۆرینگەی تایبەت پشکنینەکەی بۆ ئەنجام بدرێت.

٢ - بەگوێرەی ئەو ئۆرگانەی یان شوێنەی کە نازورەکەی بۆ بەکاردێ و نازورەکە دەچێتە ژوورەوەی ئەو شوێنە چەند کردارێکی پێویست دەگیرێتەبەر، بۆ نموونە: لە نازوری گەدە دەبێ نەخۆش ئامادە بێ و بەلایەنی کەم ماوەی(٤ — ٦) سەعات بەڕۆژی بێ لە خواردن و خواردنەوە، بەڵام لە نازوری کۆم و ڕێکە دەبێ ئەو شوێنانە خاوێن بن و هیچ پیسایی و دەردراوێکیان تێدا نەمابێ.

٣ - وە هەندێک جاریش بەپێی شوێن و مەبەست پزیشک بەنج بەکاردێنێ.

٤ - ئەنجامدانی نازور کاتی زۆری ناوێ، لە زۆربەی جارەکان کاتەکە لە نێوان (١٠ — ٢٠) دەقیقەیە لەوانەشە کەمتر یان زیاتر بێ، بە پێی بار و جۆر و مەبەستی پشکنینەکە.

٥- نەخۆش دەتوانێ لە هەمان ڕۆژ بچێتەوە ماڵ یان سەر کاری ئاسایی ڕۆژانەی خۆی.

## زیانە لاوەکییەکانی نازور:

لە هەموو ئەو بەکارهێنان و سوود و سیفەتە باشانەی نازور، بەڵام بێ زیان و نەرێنیش نییە!! ئەم زیانانەش دەکرێ پێشی لێ بگیرێ و خۆی لێ لابدرێ، وەکو:

١- ڕشانەوە.

٢- هەوکردن..

٣- خوێن بەر بوون.

٤- بریندار بوون و داماران.

٥- ئەستور بوون و بە ڕیشاڵ بوون.

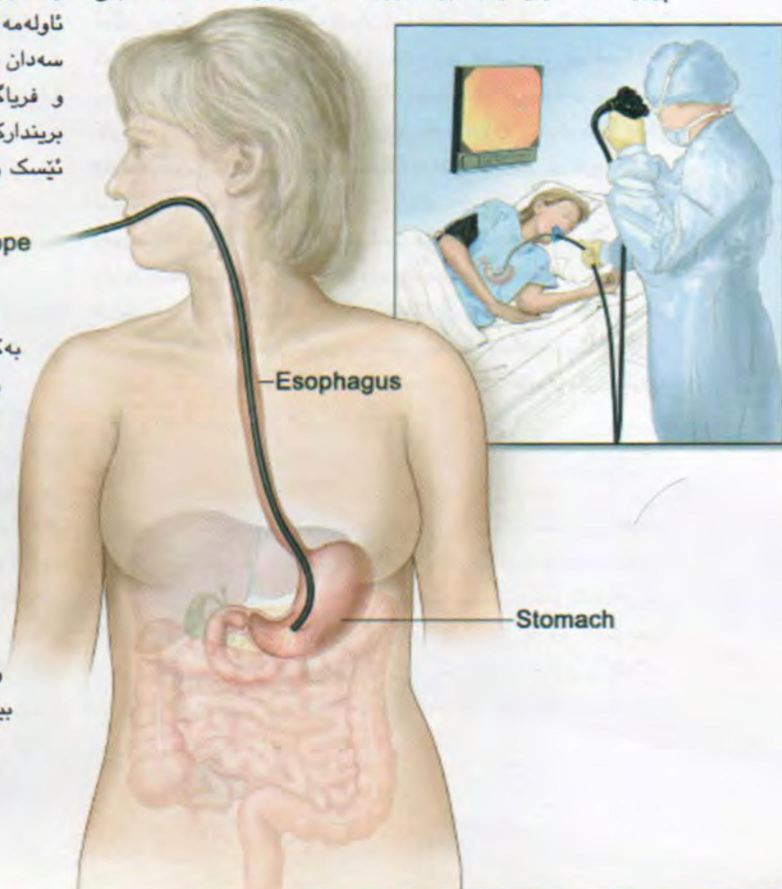
٦- گرێ و شەمێ دار بوون.

## سوودەکانی نازور لە دەست نیشان کردن:

نازور پشکنینێکی هاوکارە لە دەست نیشان کردنی زۆر نەخۆشی، وەکو: نەخۆشییەکانی جەرگ، بە کلس بوون، نەخۆشییەکانی میزدۆ، شێرپەنجە، نەخۆشییەکانی بۆڕییەکانی هەوا و چیکڵدانەکان و فراوان بوونیان، نەخۆشییە زگماکەکان و گۆڕانکارییەکانی ئاولەمە و نەخۆشییەکانی چۆک. هەروەها بە هۆی نازور ژیانی سەدان و هەزاران هاوڵاتی ڕزگار کرایە لە بارە کت و پڕەکان و فریاگوزارییەکانی وەک دەرهێنانی تەنی نامۆ و خنکێنەر و بریندارکەر و ژەهراوی لە ڕێڕەوی هەناسە و هەرسد،ا وەکو پارچە ئێسک و ئاسن و شووشە و توخمی دیکە.

## پێشکەوتنی نازور:

بە هۆی شۆڕشی زانستی و تەکنەلۆجیا لە جیهاندا نازوریش زیاتر بەپێش کەوتییە و بەکارهێنانی ئاسانتر بووە، ماکە لاوەکییەکانی کەمتر بوویتەوە و پزیشک و تیمی هاوکار متمانە و دڵنیاییان زیاتر بووە لە بەکارهێنانی. ئێستا ئامێری نازورو پارچەکانی ئەوەندە پێشکەوتوون و ئەوەندە هاوکارن لە دەست نیشان کردن و چارەسەر کردنی نەخۆشییەکان بەشێوەیەکی ئاسان و بێ ماک و گیر و گرفت کە ناتوانرێ دەست بەرداری ببین لەبەرئەوە پێویست بە ترس و دڵە ڕاوکە ناکات، نازوریش ناوەکەی لەگەڵ خۆیەتی کە بە کوردی پێی دەڵێن پێ بین یان ناخبین واتە چۆن چاو هۆکاری دیتن و بینایی مرۆڤە بۆ دنیا، ئامێری نازوریش هۆکاری دیتن و بینایی زانستی پزیشکییە بۆ جەستەی مرۆڤ.



# پشكنینەكانی پێش هاوسەر گیری

پرۆسەی هاوسەرگیری بۆ هەموو مرۆڤایەتی پرۆسەیەكی زۆر گرنگە، بەردەوام بووونی مانای دروست بوونی كۆمەڵگا دەگەیەنێت. هەر كۆمەڵ و میللەتێک هاوسەرگیری دەناو پەرەی سەند، ئەوا: ئەو كۆمەڵ و میللەتە ڕوو لە خۆشی و خۆشگوزەرانییە و ئایندەی ڕۆڵەكانی زامنە، ئەو پرۆسەیە ئەوەندە پیرۆزە پێویستە هەمووان هانی زۆر بوونی بدەین و گەنجان (بە كوڕان و كچان) هان بدەین كە پرۆسەی هاوسەرگیری بكەن. لەبەر ئەوەی میللەتی كورد زۆربەی زۆری لەسەر ئایینی پیرۆزی ئیسلامە، ئایینی پیرۆزی ئیسلامیش گرنگی زۆری بە هاوسەرگیری داوە، تەنانەت خۆشەویست (د.خ) داوا لە گەنجانی موسڵمان دەكات ئەگەر هەر بۆیان بلوێت یەكسەر هاوسەر گیری بكەن، چونكە هاوسەرگیری دەبێتە هۆی پتەو بوونی كۆمەڵ و كۆمەڵگا و یەكەم بەردی بناغە و بادلۆی كۆمەڵی پێشكەوتووە. هەروەها هاوسەرگیری كۆبوونەوەی دوو سەر لە یەک سەرین و تێكەڵ بوونی ڕۆح و جەستەی دوو مرۆڤە كە ئەگەر بە گوێرەی ڕێنماییە پیرۆزەكانی ئایین و ڕێڕەوی شەریعەتی ئیسلامی بوو، دەبێتە هۆی داوەرانەوە و خۆشەویستی لە نێوان مرۆڤەكان زیاد دەكات، ئەی چۆن لەو ئایەتە پیرۆزەی قورئانی پیرۆز دەگەین: (ومن ایاته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا الیها و جعل بینكم موده و رحمه ان فی ذلک لأیات لقوم یتفكرون)، (الروم ٢١). كەواتە پرۆسەی هاوسەرگیری دەگەل داوەرانەوەی تاكەكان و فێنكایی و دڵخۆشی و ڕاستە ڕێ كردنی دڵەكانی تێدایە، دەستی لاوەكان دەگرێت بۆ ئەوەی بەرەو بەدیهێنانی بەها بەرزەكان كۆشش بكەن و تەواو هۆگری یەكدی ببن و بەخشینەكی خواییە بۆ مرۆڤەكان و نیشانە و ئا یە تێكیشە لە سەر گەورەیی خودای بەخشندە. یەكێک لەو دەستكەوتانەی كە مرۆڤەكان بە هۆی پرۆسەی هاوسەرگیری دەستیان دەكەوێت بریتیە لە خستنەوەی وەچە و منداڵ، كە ژیان پڕ دەكەن لە خۆشی مانای نوێبوونەوە بە ئادەمییەكان دەدات و خۆشەویستی لە نێوان باوان و منداڵەكانیان دروست دەكات و لە كاتی بە ناوساڵ كەوتن و پیری ئەو منداڵە بە هانا و یارمەتیدانی دایک و باوكی دەچێت، هەر لەبەر ئەوە زۆربەی پێغەمبەران و پیاو چاكان لە خوای گەورە پاڕاونەتەوە كە منداڵیان لەو پرۆسەیەوە پێ ببەخشێت، دە وەرن سەیری ئەو ئایەتەی سوورەتی (الفرقان ٧٤) بكەین: (ربنا هب لنا من أزواجنا و ذریاتنا قره أعین و اجعلنا للمتقین اماما). كەواتە ئەو مندڵە مەبەست و هیوای مرۆڤەكانە كە خوای گەورە پێیان ببەخشێت، دوای بوونی منداڵەكە بە خێو كردنی و تەندروست بوونی بتەو بوونی ئامانجێكیتری دایک و باوكە، ئەدی نابینن لە سورەتی (الاحقاف) ئایەتی ژمارە (١٥) هاتووە: (وأصلح لی فی ذریتی انی تبت الیک و انی من المسلمین). هەر كاتێک منداڵەكانمان تەندروست بوون، ئەوا: كۆمەڵگاش تەندروست دەبێت. خۆ پزیشكانیش تەندروستی بەو پێناس دەكەن، كە بریتییە: (لە پێگەیشتن و دروست بوونی بیر و جەستە و ئابووری و لایەنی كۆمەڵایەتی مرۆڤ، نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەككەوتەیی)، هەر بۆیە هەر ڕێسا و ڕێكارێک بگرێتە بەر كە بۆ زیاتر تەندروستی بوونی نەوەی نوێ و منداڵەكانمان بێت، ئەوا: لە ڕووی ئایینی و مرۆڤایەتییەوە ڕێپێدراوە و ویستراوە، بۆ ئەوەی كە ئەو پرۆسە گرنگە كرا دەرئەنجامەكەی منداڵی ساغ و ویستراو بن، بەمەش كۆمەڵگاش ساغ دەردەچێت. هەر بۆیە پێش ئەوەی دوو كەس (كچ و كوڕێک) هاوسەر گیری بكەن دەبێت هەندێک پشكنین بكەن هەتا تەواو لە یەكتری تێبگەن و لە یەكتری تەواو شارەزا بن لە ڕووی دەروونی و جەستەییەوە و نەخۆشییەكانەوە، هەتا ئەگەر منداڵیان بوو منداڵەكانیان ساغ دەربچن. ئێستا لە هەرێمی كوردستان لە هەموو شارەكان سەنتەری هاوسەرگیری هەیە كە بێ بەرامبەر پشكنین بۆ هاوسەرگیرییە نوێیەكان دەكات و هەموو كار ئاسانییەكیان بۆ دەكات، كردنی ئەو جۆرە پشكنینانە پێش هاوسەرگیری پێویستە وەكو ئەرک تەماشا بكرێت و هیچ كاتێک سازشی لە سەر نەكرێت، ئێمە وەكو پزیشكان تەنیا ئەوەمان دەوێت كە كوڕ و كچەكە (بووک و زاوا) بێنە بەردەم پزیشک و داوای پشكنین بكەن، هەر ئەنجامێک دەرچوو ئەو كات بە ئامادە بوونی هەر دووكیان پێیان بگووترێت، بە یەک ڕازی دەبن یان بە یەک ڕازی نابن، ئەوە كاری پزیشک نییە و دەگەڕێتەوە بۆ كچ و كوڕەكە چونكە هاوسەرگیری بە هەڵبژاردن و یەكتر قەبوول كردنە و بە ڕازی بوونی هەر دووكیانە.



## • پشكنینەكانی پێش هاوسەرگیری:

بریتییە لە كۆمەڵە پشكنینێک (سەریری و تاقیگەیی) كە بۆ ئەو كچ و كوڕانە دەكرێت كە دەیانەوێت هاوسەرگیری بكەن. كردنی ئەو جۆرە پشكنینانە زۆر پێویستە دەچێتە ئەو بابەتەی كە (خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر كردن)، بۆ دۆزینەوە نەخۆشییە درمی و گوازراوەكان و زگماكییەكان لە هەر یەک لە كوڕ و كچەكە، سازدانی ئەو جۆرە پشكنینانە كاردانەوەی پۆزەتیڤانەی لە سەر



کۆمەڵگا دەبێت و دەبێتە ڕێگر لە دەرکەوتنی زۆر نەخۆشی بۆماوەیی و زگماکی و نەخۆشیتر کە بوونی ئەو نەخۆشیانە لە منداڵەکان ژیانی دایک و باوکان ناخۆش دەکات. کردنی ئەو جۆرە نەخۆشییانە دەبێتە هۆی بڵاو بوونەوەی خۆشی و هێمنی لە ناو خێزانەکان و بەردەوام بوونی هاوسەرگیری و زامن کردنی ئایندەی ئەو خێزانە.

## • ئامانجەکانی پشکنینی پێش هاوسەرگیری:

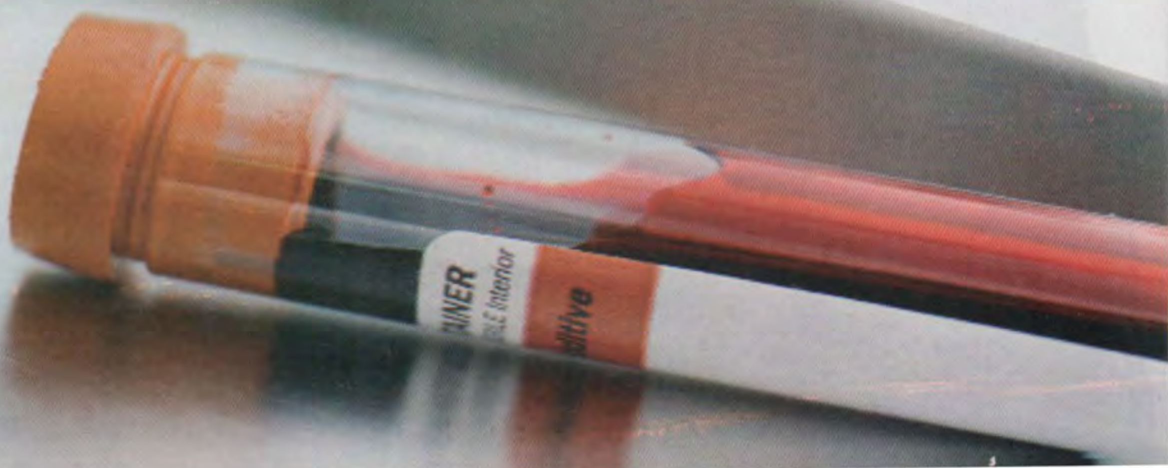
دوو مەبەست لەو پشکنینانە هەیە، ئەوانیش:

١. بۆ پارێزگاری کردنەکە لە هاوسەرگیرییەکە و بەردەوام بوونی خێزانەکە دوای هاوسەرگیری: چەندەها نەخۆشی درمی و نەخۆشی گوازراوە هەیە، کە بە مەترسیدار ئەژمارد دەکرێن، وەکو: نەخۆشی ئایدز، سۆریکەی ئەڵمانی، نەزۆکی، لاوازی سێکسی لای پیاوان، ڕەبۆ، سووکەری (نەخۆشی شەکرە)، سوورزەنەک، گرووز، نەخۆشی کلامیدیا، گیرانی بۆڕی زێ، بوونی ئێسک زێ، تێکچوونەکانی سووڕی مانگانە لە ئافرەتان، کە هەندێکیان نەخۆشی کوژەر و هەندێکیان درێژ خایەن و هەندێکیان بێتامە و ئەوەی ئەو نەخۆشییەی هەبێت بە دەستییەوە بێزار دەبێت، لە سەرەتادا نەکچەکە و نە کوڕەکە درکیان پێ نەکردووە، ئەگەر ئەو پشکنینانە نەکەن ئەوا دوای هاوسەرگیریەکەیان دەبێتە هۆی پەیدا بوونی گرفتی کۆمەڵایەتی و لە یەکتری تووڕە بوون دواتر لە یەک جیا بوونەوەیان. هەتا لە ژیانی خۆشەویست (د.خ)، ئەو ڕوویداوە: (یروی أن رسول الله صلی الله علیه وسلم تزوج بامرأه من غفار فلما دخل علیها رأی بکشحها (جنبها) بیاضا (برص) فقال لها البسی ثیابک والحقی بأهلک « وقال لأهلها: دلستم علی، وفی روایه: لقد غررتمونی، فاعتبر ذلک غررا وردها لأهلها دون أن یمسها).

٢. پارێزگاری کردن لە منداڵەکان و نەوەی ئاینده: ئایینی پیرۆزی حەزی لە منداری زۆر و زلۆر نییە، بەڵکو حەزی لێیە موسڵمانان منداڵیان زۆر بێت و تەندروست و بەهێز بێت، هەتا لە یەک لە فەرمووده پیرۆزەکانی خۆشەویست هاتووە: (المؤمن القوی خیر من المؤمن الضعیف وفی کل خیر)، واتە: موسڵمانی بە هێز لە بیر و باوەڕ و جەستە باشترە لە موسڵمان و مرۆڤی بێهێز و ناتەواو کە دەبێتە بار بۆ سەر کۆمەڵگا. خۆ هەموو ئەو ڕاستیەش دەزانین کە بەرهەمی هاوسەرگیری کە منداڵەکانن بریتین لە جوانکاری ژیانی مرۆڤەکان (المال والبنون زینه الحیاه الدنیا)، هەر کاتێک ئەو جوانکارییەی ژیان سیس یان نەخۆش یان ناتەواو بوو، ئەوا: ژیانی خێزانەکە دەکەوێتە کووله مەرگییەوە. دایکان و باوکان کاتێک بۆ یەک جار منداڵەکانیان نەخۆش دەکەوێت، هەموو دونیایان لێ وێک دێتەوە، چ جای ئەوەی منداڵەکەیان نەخۆشییەکی درێژ خایەنی هەبێت و هیوای چاک بوونەوەی نەبێت. هەر لەبەر هەموو ئەو هۆکارانە دەبینین کردنی پشکنینەکانی پێش هاوسەرگیری زۆر گرنگە هەم دایک و باوک لەو گرفتانە بە دوور دەگرێت، هەم کۆمەڵگا لە دەرکەوتنی ئەو جۆرە نەخۆشییانە دەپارێزێت، چونکە دەبێتە هۆی پێشگیری لە نەخۆشییە بۆماوەییەکان و نەخۆشییە زگماکییەکان و نەخۆشییە ژیرییەکان و شەلەل و پەککەوتەیی لە ناو کۆمەڵگا.

## • چۆنیەتی هەڵبژاردنی هاوبەشی ژیان:

مرۆڤەکان لە هەڵبژاردنی هاوسەری ژیانیان سەربەستن و ئایینی پیرۆزی ئیسلامیش سەربەستی تەواوی داوە بە کوڕ و کچ کە سەربەست بن لە هەڵبژاردن بەڵام دەبێت بەرچاو ڕوونی تەواویان بۆ بکرێت هەتا هاوسەرینێکی ژیانیان بە سەرکەوتوویی بە دەست دێنن، هەر بۆیە گەورەکان دەبێت ئامۆژگاری چاکی بچووکەکان لە تەمەن بکەن کە سازدانی هاوسەرگیری باشترین بۆ خۆیان هەڵبژێرن. خۆشەویست (د.خ) دوای دابەزینی ئەو ئایەتە (الذین یکنزون الذهب و الفضه...)، یاوەرانی خۆشەویست بە خۆشەویستیان گووت: باشە، کە نەتوانین زێڕ و زیو هەڵبگرین، ئەی چی بۆ تەنگانە دابکەین؟ (فقال: قلبا شاکرا، ولسانا ذاکرا، و زوجه صالحه) کەواتە گەنجان پێش هاوسەرگیری هەقی خۆتە کە باشترین بۆ خۆت هەڵبژێریت. ئەدی نەوبینیووە کە خۆشەویست (د.خ) فەرموویەتی: (تخیروا لنطفکم فإن العرق دساس)، واتە گەڕانی تەواو بە دوای هاوسەری ژیان و لێکۆڵینەوەی تەواو پێش بوونە هاوسەری یەکتری بە ئەرکێکی ئایینی زۆر گرنگ دادەنرێت، کەواتە: ئەوانە هەموو ئەوە دەسەلمێنێت کە کردنی پشکنینی پێش هاوسەرگیری زۆر گرنگە.



## • مەرجەکانی هاوسەرگیری:

چەند بنەمایەک هەیە کە کوڕ و کچ ئەگەر ئەوانەیان تەواو تێدا بوو، ئەوا: مانای ئەوەیە کە ئەو هاوسەرگیرییەیان سەرکەوتووە، لەوانە:

١. بنەما سەرەکییەکان: کە هەر دوو تاک (کوڕ و کچ) لە یەکدیدا تەواو بەدی دەکەن، وەکو: (بڕواداری (بەدینی)، بڕوانامە (شەهادە)، ئاستی ڕۆشنبیری، خانەدانی، بە کەس و کاری و ناو و دەنگ...هتد). ئەوانەی کە کوڕ ئەو جۆرە کچانە بێنێت، کە پەیوەندی بە پزیشکەوە نییە و ئەوە پسپۆڕانی کۆمەڵایەتی و ئایینی باشترە ئاماژەی بخەنە سەر، بەتایبەتی کە خۆشەویست (د.خ)، دەفەرمووێت: (عن أبی سعيد الخدری أن رسول الله صلی الله عليه وسلم قال:» إياكم وخضراء الدمن، قالوا: و ما خصراء الدمن يا رسول الله؟ المرأه الحسناء فی المنبت السوء).

٢. باری تەندروستی هەریەک لە کوڕ و کچەکە: کە بۆ دڵنیا بوون دەبێت سەردانی بنکەی تەندروستی هاوسەرگیری بکەن، کە لە هەموو شارەکانی کوردستان هەیە و هەموو ئامێر و دەزگایەکی پێویستیان بۆ ئامادە کراوە. کە پزیشک (کوڕ و کچەکە) دەبینێت بە دوای چەند ئاریشەیەکی تەندروستیدا دەگەڕێت کە لەوانەیە کوڕەکە یان کچەکە هەیان بێت، وەکو:

ا. ئەو ئاریشە تەندروستییانەی کە لەبەر چاوانە، هەر دووک لە یەکتری دەیبینن، وەکو: ئەگەر بینینی کز بێت یان چاوێکی تانەی لەسەر بێت یان چاوێکی دەر هات بێت، یان بیستنی یەکێکیان باش نەبێت یان یەکێکیان کەڕ بێت یان یەکێکیان گۆجە بێت یان نەخۆشییەکی زگماکی هەبێت. لەوانەیە کەسەکە هەندێک ڕەفتاری نەویستراوی هەبێت، وەکو: جگەرە کێشان یان مەی خواردنەوە یان نێرگەلە کێشان دەبێت لە درکاندنی ئەو جۆرە ئاریشانە کوڕ و کچ ڕاستگۆ بن و خانەوادەکانیش ئەوە بە یەکتری بڵێن، ئەگەر نەگووترا بوو، ئەوا: پزیشک بە ئامادە بوونی هەردووکیان بەیانی دەکات.

ب. ئەو ئاریشە تەندروستییانەی کە هیچ یەکیان هەستی پێ ناکەن: هەندێک ئاریشەی تەندروستی هەن کە نە کچەکە و نە کوڕەکە لە یەکتری نابیننەوە بەڵام تەنیا پزیشک دەیان زانێت، وەکو: نەزۆکی، لاوازی لایەنی سێکسی، تێکچوونەکانی سووڕی مانگانە، نەدیتنی سووڕی بێنوێژی، بۆنی ناخۆش... هتد. دەبێت ئەگەر کوڕ یان کچ هەر یەک لەوانەی هەبوو ئەو لایەکەیتری لێ ئاگادار بکاتەوە، خۆ ئەگەر وانەکات، ئەوا: پزیشک دەبێت بە ئامادە بوونی هەردووکیان بۆیان بەیان بکات.

ت. ئەو ئاریشە تەندروستییانەی کە تەنیا بە پشکنینی تاقیگەیی دەردەکەون:

١. نەخۆشییە درمییەکان: وەکو:

ا. نەخۆشییە گوازراوە کوژەرەکان: وەکو ئایدز.

ب. نەخۆشییە مەترسیدار و ناشرینەکان: وەکو گرووانی (گەڕی).

ت. ئەو نەخۆشییانەی کە کار لە سەر منداڵەکان دەکات یان بە ڕێگای زایندەیی دەگوازرێنەوە: وەکو نەخۆشی سووزەنەک، کلامیدیا.

ث. ئەو نەخۆشییانەی کە بە ڕێگایتر دەگوازرێنەوە: وەکو سۆریکەی ئەڵمانی، نەخۆشی پشیلە، هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ. ئەگەر دەرچوو یەکێکیان نەخۆشییەکی ترسناکی هەیە و چارەسەری نییە، ئەوا: بە هەر دووکیان دەووترێت، ئەو کات هاوسەرگیرییەکەیان هەڵدەوەشێتەوە بەڵام ئەگەر نەخۆشییەکەیان چارەسەری هەبوو، ئەوا: ڕادەوەستن هەتا چارەسەر دەکرێن ئەو کاتی هاوسەرگیرییەکەیان دەکرێت. لەبەر ئەوەی پرۆسەی هاوسەرگیری بە ڕەزامەندی و ڕازی بوونە، هیچ کەس بۆی نییە کە ئەو پرۆسەیە هەڵبوەشێنێتەوە لەو کاتەی هەر دوو (کوڕ و کچەکە) بە یەکتری ڕازی بوون و دوای ئەوەی هەموو

دەرئەنجامی

هاوسەرگیرییەکەیان بۆ ڕوو نەکراوە و ڕشەزامەندیيان نواند کە ڕازین، ئەوا: هاوسەرگیرییەکەیان دەکرێت.







٢. نەخۆشییە بۆماوەییەکان: زیاتر لە هەشت هەزار نەخۆشی بۆماوەیی هەن کە لە ڕێگای بۆهێلەکانەوە لە باوانەوە بۆ منداڵەکانیان دەگوازرێتەوە، کە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشی زگماکی و پەککەوتەیی لە منداڵەکان، ئەگەر گوومانی ئەو جۆرە نەخۆشییە بۆماوەییانە کرا، ئەوا: دەبێت بۆ (کوڕ و کچەک)ە ڕوون بکرێتەوە. نەخۆشییە بۆماوەییەکان بە دوو ڕێگا دەگوازرێنەوە:

ا. ڕێگای زاڵێتی: واتە بۆهێڵی نەخۆشییەکە سیفەتی زاڵی هەیە و لە هەر یەک لە باوان هەبێت دەگوازرێتەوە بۆ منداڵەکەیان.

ب. ڕێگای بەزیووی: واتە دەبێت هەر دووک (دایک و باوک) هەڵگری بۆهێلە بەزیووەکە بێت، بۆ ئەوەی منداڵێکیان ببێت کە ئەو نەخۆشییەی هەبێت، وەکو: نەخۆشی تالاسیمیا کە بە شێوەیەکی بەر بڵاو لە ناوچەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست زۆرە. هەروەها نەخۆشی کەمخوێنی شێوە داسی کە بە هۆی بۆهێلی بەزیوو لە باوانەوە بۆ منداڵەکانیان دەگوازرێتەوە.

ج. نەخۆشی بەستراو بە توخمە کرۆمۆسۆمەکانەوە: لەو بارانەدا دایک هەڵگری بۆهێلی نەخۆشییەکە دەبێت کە لە سەر توخمە کرۆمۆسۆمەکانە بۆ کوڕی دەگوازێتەوە بەڵام کچەکانی هەڵگری ئەو بۆهێڵە دەبن. خۆ ئەگەر (کوڕ و کچ)ەکە هەر دووکیان منداڵی دوو خانەوادەی وابوون، لەوانەیە نیوەی کچەکانیشیان تووشی ئەو نەخۆشییە ببن. ئەو نەخۆشییانە نەخۆشی زۆر بێزار کەرن، بۆیە دەبێت پێش ئەوەی پرۆسەی هاوسەرگیری بکرێت (کوڕ و کچەکە)، هەندێک پشکنین بکەن بۆ زانینی ئایا هەڵگری ئەو بۆهێڵە بۆماوەییەن، ئەگەر هەردووکیان هەڵگر بوون، ئەوا: بۆیان ڕوون بکرێتەوە، هەتا بکرێت ڕێگا بە کردنی هاوسەرگیرییەکە نەدرێت. خۆ ئەگەر تەنیا یەکێکیان هەڵگر بوو، ئەوا: بۆیان ڕوون بکرێتەوە، کە دەتوانن هاوسەرگیرییەکە بکرێت بەڵام منداڵەکانیان تووشی نەخۆشییەکە نایەت بەڵام هەڵگری دەبێت. هەر بۆیە دەبینین کە پشکنینی پێش هاوسەرگیری زۆر گرنگە، دەزانن کە هەموو ئەو مەترسیانە تەنیا بە کردنی پشکنینێکی زۆر سادە لادەچێت، کە تیایدا سەیری قەبارەی خڕۆکە سۆرەکان دەکرێت، ئەگەر لە (٨٠) زیاتر بوو مانای وایە کە کەسەکە هیچ نەخۆشییەکی نییە، ئەگەر لە (٨٠) کەمتر بوو، ئەوا: پشکنینتری بۆ دەکرێت (Electrophoresis) زۆر بە ماوەیەکی کەم نەتیجەی دەردەچێت، هەر چەند لە کوردستان هەموو پشکنینەکان لە یەک کاتدا دەکەن. لێرەدا باشترە ئەوەش باس بکەین، کە زۆر بە خراپی باسی هاوسەرگیری بەینی خزمان دەکرێت، کە لە ڕاستیدا وانییە!!؟ هاوسەرگیری بەینی بێگانان ئەگەری (٩٨٪) هەیە کە منداڵەکانیان ساغ بێت، واتە: ڕەنگە (٢٪) لەوانەیە منداڵەکانیان نەخۆشییەکی بۆماوەیی هەبێت، کەچی لە هاوسەرگیری نێوان خزمان ئەوا (٩٦٪)یە، واتە: (٤٪)ی لەوانەیە منداڵیان ببێت نەخۆشییەکی بۆماوەیی هەبێت، دەبینین کە ئەو جیاوازییە هەندە زۆر نییە، بۆیە پێویستە بەگژ بڵاو بوونەوەی ئەو جۆرە بیر و ڕایە نازاستیانە بووەستینەوە، بەتایبەتی کە لە کۆمەڵگای کوردەواری (٦٠٪)ی هاوسەرگیرییەکان لە نێوان خزمانە، تەنانەت (٣٦٪)یان ئامۆزای یەکترن.

٣. هەموو ئەوە بزانین: کە ئەگەر ئەو پشکنینانەش کرا، مانای ئەوە نییە کە منداڵیان نابێت، کە نەخۆشی زگماکی نەبێت چونکە جۆرە نەخۆشییەکی بۆماوەیی هەیە کە لە ڕێگای (بازدانی بۆماوەیی) دروست دەبێت. واتا: گۆڕانکارییەکی کاتی بەسەر کرۆمۆسۆمەکان دادێت و لەوانەوە نەخۆشییەکە سەر هەڵدەدات.

## • سەنتەری هاوسەرگیری لە هەولێر:

لە هەموو شارەکانی کوردستان لە کاتی ئێستادا سەنتەری تایبەت بە هاوسەرگیری هەیە، کە هەموو پشکنینە پێویستییەکان بەرامبەر بە بڕێکی کەم لە پارە ئەنجام دەدا. لە هەولێری پایتەختی کوردستان ڕۆژانە نزیکەی (بە ڕێژەی ٣٥) هاوسەر گیری نوێ (واتە: حەفتا کوڕ و کچ) سەردانیان دەکەن و بە ماوەیەکی کەم هەموو پشکنینەکانیان بۆ دەکەن و لە لایەن پزیشک ئەو کوڕ و کچانە دەبینرێن و بە زانستیترین شێوە کاریان بۆ دەکرێت، ئەو سەنتەرانە هەموو ئامێر و دەزگایەکی پێویستیان بۆ دابین کراوە. وە نەبێت ئەو سەنتەرانە بێ گرفت بن، گرفتی سەرەکیش بریتییە لەوەی کە نە هاووڵاتیان و نە مەلایەکان بە گوێیان ناکەن و دەچن پێش ئەوەی کوڕ و کچەکە پشکنینی پێش هاوسەرگیری بکەن مارەیان دەکەن، هەر بۆیە ئێمەش دەنگمان دەخەینە پاڵیان و داوا دەکەین لە هاووڵاتیان و مەلایەکان کە ئەگەر کوڕ و کچ پشکنینی پێش هاوسەرگیریان نەکرد بوو لە یەکتری مارە نەکرێن، هەتا کۆمەڵگا لە ئاریشە کۆمەڵایەتییەکان بەدوور بێت.

# نەخۆشی دەردە کۆپان (شەوە)



د. سیف الدین محی الدین

نەخۆشی دەردە کۆپان یان گەزاز و بە زمانی ئینگلیزی تیتانەس (Tetanus)ی پێدەگووترێت، بەڵام لەناو کوردەواری جاران بەم نەخۆشییە دەگووترا (شەوە)، ووشەی شەوەش لە جۆرە ئافەریدەیەکی (مخلوق) ئەفسانەییەوە هاتووە کە گوایە: لە شەودا دەردەکەوێت و دەبێتە هۆی مردنی منداڵان. نەخۆشییەکە منداڵ و گەورە دەگرێتەوە و دەبێتە هۆی مردنی منداڵی ساوای تازە لە دایک بوو ئەویش لە ئەنجامی بەکارهێنانی مووس و چەقۆ و تیغی پیس بۆ ناوک بڕینی ساواکە. دەردە کۆپان نەخۆشییەکی کوتوپڕی کوشندەی گوازراوەییە بە هۆی ژەهری جۆرە بەکتریایەکی گرام پۆزەتیف کە پێی دەگووترێت (کلۆستریدیەم تیتانی C. tetani)ڕوودەدات، ئەم بەکتریایە لە ناو برینی قوڵ و پیس و بۆگەن کە شانەی مردووی تێدا کۆ بوو بێتەوە و ئۆکسجینی هەوای تێدا نەبێت گەشە دەکات و زۆر دەبێت. ژەهری تیتانەس (Tetanotoxin) زۆر بەهێزە و بڕی کەمتر لە (٢,٥ ng) بۆ هەر (کگم) لە کێشی مرۆڤ کوشندەیە. نەخۆشی گەزاز پتر لەو ناوچە کشتوکاڵیانە سەر هەڵدەدات کە تێیدا بەرکەوتن بە پاشەڕۆکی ئاژەڵ هەیە و ڕێژەی کوتان دژی نەخۆشی گەزاز نزمە. میکرۆبەکە بە شێوەیەکی ئاسایی لە ناو ڕیخۆڵەی مرۆڤ و ئاژەڵی، وەکو: ئەسپ و مەڕ و مانگا و مریشک و سەگ و مشک و پشیلە بە شێوەی سپۆڕ دەردەکەوێت، هەروەها لەو ناو گەرد و تۆز و خاک و خۆڵیشدا هەیە. نەخۆشی دەردە کۆپان لە ئەنجامی پیس بوونی برینی کەسێک بە سپۆڕی میکرۆبەکەوە ڕوو دەدات کە تێیدا بەکتریاکە دەگۆڕێت بۆ سوڕی چالاک و دەست بە زۆر بوون دەکات، بەکتریای شەوە بەرگەی پلەی گەرمی زۆر و ووشکی دەگرێت.



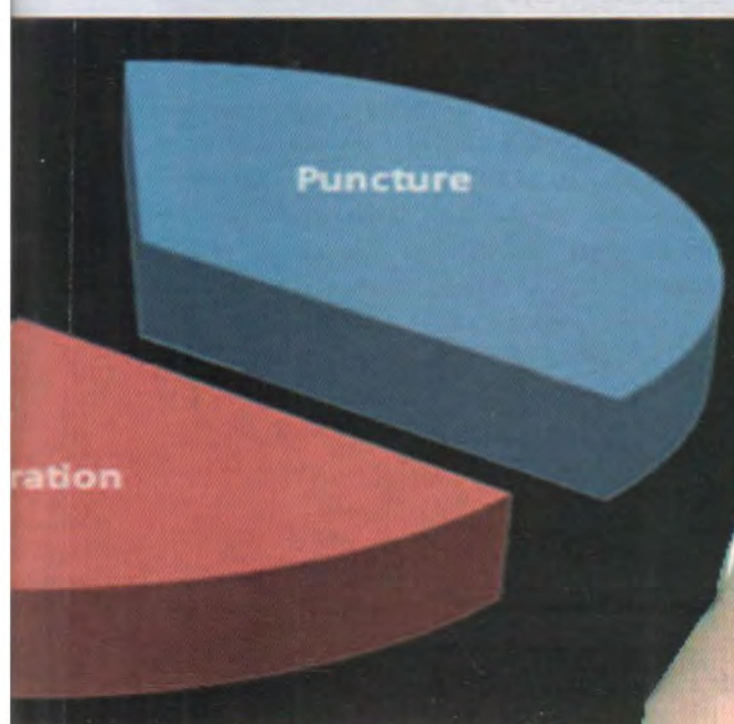

### میکرۆبی شەوە دوو سوڕی ژیانی هەیە:

یەکەمیان سوڕی سپۆری و دووەمیان سوڕی چیلکەیی یان چالاک، لە ناو ژینگەی دەور و بەرمان و بە هۆی ئۆکسجینی هەواوە بەکتریاکە گەشەی سست دەبێت و دەچێتە قۆناغی ناچالاکەوە سپۆڕ پێک دێنیت و دەتوانێت بۆ ماوەی چەند ساڵێک بەم شێوەیە لەناو خۆڵ و تۆز و زبڵ بە زیندوویی بمێنیتەوە، هەروەها بە هۆی هەڵکردنی باوە بۆ شوێنی زۆر دوور دەگوێزرێنەوە.

دووەمیان سوڕی چالاکی پێدەڵێن، ئەمەش: دەست پێدەکات کاتێک سپۆڕی بەکتریاکە دەگاتە ناو برین و تێیدا شێوەیەکی چیلکەیی وەردەگرێت و دەست دەکات بە زۆر بوون، ئەمەش لەو جۆرە برینانە ڕوو دەدات کە پیس و بۆگەنن و شانەی مردوویان تێدایە.

### ئەو برینانەی کە مەترسی تووش بوونی نەخۆشی گەزازیان هەیە؟

هەندێک برین هەیە پتر ئەگەری سەر هەڵدانی نەخۆشی گەزازیان لێدەکرێت، وەکو: برینی سوتان و برینی پیس و قووڵ و برینی کوتراو کە شانە و خانەی مردووی تێدا دروست دەبێت. لەوانەیە نەخۆشییەکە لە ئەنجامی ئەو برینە جۆرا و جۆرانەوە کە بە هۆی ئەو کارەسات و ڕووداوە جیاوازانەی بە سەر مرۆڤدا دێن ڕوو بدات، کە تێیدا زیان بە لەشی مرۆڤ دەگەیەنێت و دەبێتە هۆی دروست بوونی زامی قووڵ و گەورە و کراوە و شکانی ئێسک و دروست بوونی شانەی مردوو لە جێگای برینداربییەکە، کە ژینگەیەکی لەبار بۆ گەشە و زۆر بوونی میکرۆبە دەڕەخسێنن وەکو ئەو برینانەی لە ئەنجامی ڕووداوی ئۆتۆمبیل و بیناسازی و داڕوخانی دیوار وخانوو و باڵەخانە و کەوتنی بەسەر جەستەی مرۆڤ یان خەراپ بە کارهێنانی ئامێر و ئامرازی تیژ یان قورس لە کارگە و کارخانە و فەرامۆش کردنی ڕێنماییەکانی سەلامەتی،






هەروەها برینداریيەکانی جەنگ بە هۆی تەقینەوەی بۆمب و گولله و برینی خەنجەر و چەقۆ و تێڕا چوونی پارچە ئاسنی تیژ تەنی نامۆی وەکو شیش و بزماری ژەنگاوی کەپێست و شانەکانەکانی جەستەی مرۆڤ دەسمێت یان دەبڕێت و کوونی دەکات. هەروەها ئاڵوودە بوونی ئەو جۆرە برینانە بە تۆز خۆڵ کە لەوانەیە سپۆڕی بەکتریاکەیان تێدا بێت. ڕێژەی مردن بە هۆی نەخۆشییەکەوە لە گەوران (٢٠- ٤٠٪) بەڵام ئەم ڕێژەیە لە منداڵ و بەساڵا چووان زۆر گەورەترە ڕێژەی مردن لە منداڵانی ساوای تازە لەدایک بوو لەگەڵ چارەسەرکردنیش (٨٠- ٩٠٪)، هەروەها (١٤٪) هۆکاری مردن منداڵانی ساوا لە وڵاتە تازە پێگەیشتووەکان پێکدەهێنێت. لە ساڵی (٢٠٠٠ – ٢٠٠٣ز) نزیکەی (٢٥٧٠٠٠) کەس بەم نەخۆشییە مردوون.

## بڵاو بوونەوەی نەخۆشی دەردە کۆپان؟

بە شێوەیەکی گشتی ئەم نەخۆشییە لەو ناوچە گەرم و شێدارەکان و چڕی دانیشتوانی تێدا زۆرە بڵاوە، وەکو: وڵاتانی ئاسیا و ئەفریقا و ئەمریکای لاتینی بەڵام لە وڵاتە پیشەسازییەکان دەگمەنە!! ئێستاکە نەخۆشی گەزاز لە ئێراق و هەرێمی کوردستان زۆر دەگمەنە تەنیا لەو کەسانە سەر هەڵدەدات کە لە تەمەنی منداڵی بە ڤاکسینی کاریگەر دژی تیتانەش (Tetanus Toxoide) نەکوتراون یان هەموو ژەمەکانی ماکوتەی دژ بەو نەخۆشییەیان وەرنەگرتووە، واتە: بە تەواوەتی نەکوتراون، هەروەها لە تەمەنی گەورەییش هیچ ژەمێکی چالاککار دژی نەخۆشیەکەیان وەرنەگرتووە.

## چۆن میکرۆبەکە بۆ مرۆڤ دەگوازرێتەوە؟

بە شێوەیەکی گشتی سپۆڕی بەکتریاکە لە ڕێگەی برینی بزمار و شیش و گەستنی ئاژەڵ و برینی کراوەی گولله و پارچە ئاسنی تیژ و ڕووداوی ئۆتۆمبێل و سوتان کە تێیدا برینەکە پیس بێت بە خۆڵ و تۆزی ڕێگاوبان و پیسایی مرۆڤ و پاشەڕۆکی ئاژەڵ دەچێتە ناو لەشی مرۆڤەوە. برینی ناوکی منداڵ بە ئامرازی پیسی وەکو موس و چەقۆ دەبێتە هۆی تووش بوون بەو نەخۆشییە. هەندێک جار گواستنەوەی میکرۆبی نەخۆشیەکە لە ڕێگەی کاری نەشتەرگەری وەکو سونەت کردنی منداڵ بە ئامڕاز و کەرەستەی پیس و ناپاکژەوە ڕوو دەدات یان بە هۆی لەبار بردنی سک بە شێوەیەکی نایاسایی لای ئەو مامان و کارمەندە پزیشکییانەی مۆڵەتی فەرمی و یاساییان نییە و بە دزییەوە ئەو جۆرە کارانە دەکەن. یەکێکی دیکەش لەو هۆکارانەی یارمەتی تووش بوون بەم نەخۆشییە دەدەن بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکانی وەکو هیرۆیینە بە ڕێگای دەرزی لێدان.

## نیشانەکانی نەخۆشی شەوە:

ماوەی کرکەوتنی بەکتریاکە تا ئەو کاتەی نیشانەکانی نەخۆشییەکەی تێدا دەردەکەوێت (٣ – ٢١) ڕۆژە بەڵام بە زۆری ئەم ماوەیە (١٤) ڕۆژە. ئەو کەسەی تووشی نەخۆشی گەزاز دەبێت لەوانەیە هەندێک نیشانەی گشتی وەکو سەرئێشە و تا و بێهێزی ئارەق کردن و بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن و زیاد بوونی لێدانی دڵی لەسەر دەر بکەون، بەڵام دوواتر نیشانە تایبەتییە سەرەتاییەکانی نەخۆشیەکەی لەسەر دەردەکەوێت وەکو نائارامی و هەست بە ئازار کردن بە هۆی کرژ بوون و ڕەق بوونی ماسولکەکانی لەشەوە بەتایبەتی ماسولکەکانی مل و ڕوخسار وەکو شەویلاگ کە دەبێتە هۆی بە زەحمەت قوتدانی خۆراک یان نەخۆش هەر لە خۆیەوە و بە بێویستی خۆی دەمی دادەخرێت ئەمەش بە هۆی کرژ بوونی توندی ماسولکەکانی شەویلاگەوە ڕوو دەدات، کە وەها دەردەکەوێت نەخۆشەکە پێدەکەنێت. کرژ بوونی ماسولکەکانی لەش تا دێت پەرە دەسێنێت و دەبێتە هۆی چەمانەوە و ڕەق بوونی ماسولکەکانی پشت بە شێوەیەک نەخۆش پشتە و شکێن دەبێتەوە. هەندێک جار کرژ بوونی ئەو ماسولکانە هێندە بەهێزە لەوانەیە ببێتە هۆی لەجێ چوونی جومگە و شکانی ئێسک. لە حاڵەتە دژوارەکانی نەخۆشییەکە ئەم کرژ بوونە دەنگەژێیەکان یان ماسولکەکانی

**Figure.** Types of Acute Trau
Tetanus[7]



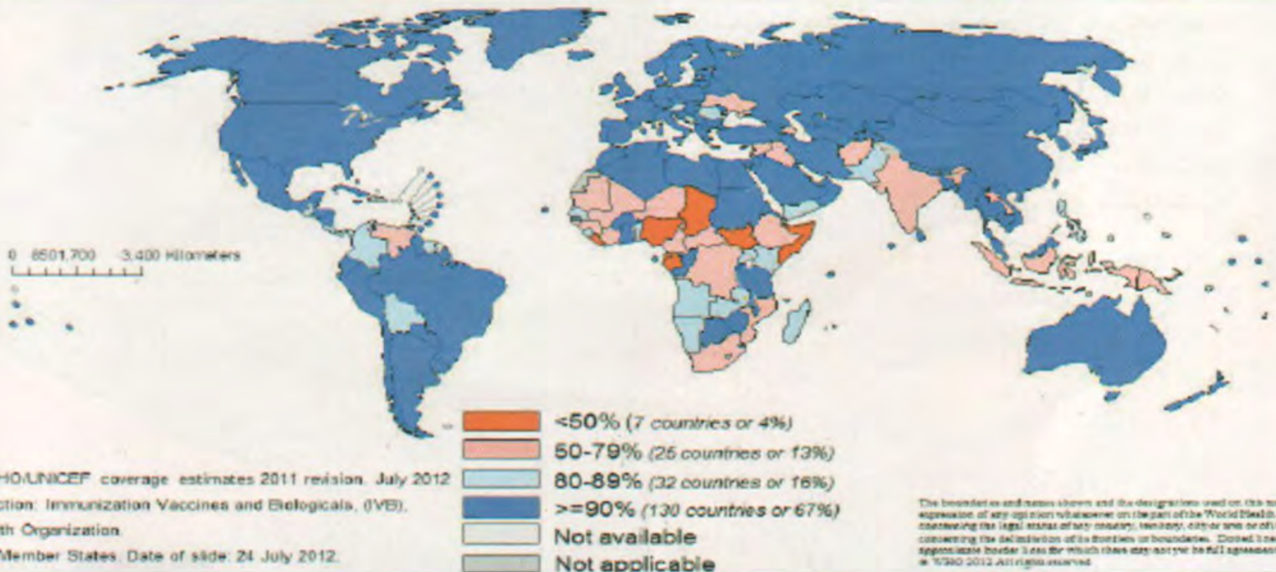
هەناسەدان دەگرێتەوە دەبێتە هۆی ڕاوەستانی کرداری هەناسەدان ئەگەر هاتوو ئەمەش ڕوویدا و خێرا چارەسەری پێویستی بۆ نەکرا وەکو هەناسەدانی دەست کرد ئەوا نەخۆشەکە دەمرێت. تووشبوون بە نەخۆشی دەردەکۆپان دواتر چاک بوونەوەی نابێتە هۆی دروست بوونی بەرگری لە لەشی کەسەکە.

## مرۆڤ چۆن دەتوانێت خۆی بپارێزێت؟

بۆ ئەوەی مرۆڤ بتوانێت خۆی لە تووش بوونی ئەم نەخۆشییە بپارێزێت پێویستە هەر لە تەمەنی دوو مانگیەوە بە پێی ئەو خشتەیەی لە بەرنامەی کوتانی منداڵان لە بنکە تەندروستیەکان هەیە ژەمەکانی ماکوتەی دژی ئەم نەخۆشیە (تیتانەس تۆکۆسۆید Tetanus Toxoid) وەربگرێت کە ئێستا لە ئێراق و هەرێمی کوردستان بەشێوەی ماکوتەی یەکی (TT) و دووانی (DT) و سیانی (DTP) و چواری (DTP-Hib) و پێنجی دەستەبەر کراوە. ئەگەر کەسێک هەموو ژەمەکانی ماکوتەکەی بە پێی خشتەی دیاریکرا، بۆ کرا کە لە تەمەنی دوو مانگیەوە دەست پێدەکات (لە تەمەنی (٤ - ٦) ساڵی دووایی دێت واتە تا لە کاتی چوونە باخچەی ساوایان یان قوتابخانە ئەوا بۆ ماوەی پتر لە (١٠) ساڵ بەرگری لە لەشیدا دروست دەکات و دەیپارێزێت، بەڵام بۆ ئەوەی مرۆڤ بەرگرییەکەی بە هەمیشەیی لەلەشدا بمێنێتەوە پێویستە هەر (١٠) ساڵ جارێک بە ژەمێکی چالاککار خۆی بکوتێت. ئەو منداڵانەی تەمەنیان لە ساڵێک کەمترە پارێزراو دەبن لە نەخۆشی دەردە کۆپان ئەگەر دایکیان لە کاتی دوو گیانی بە ماکوتەی کاریگەری دژی گەزاز (TT) خۆی بکوتێت. بایەخدان بە کوتانی ئەو کچ و ئافرەتانەی کەوتوونەتە تەمەنی سک و زاوە، واتا: تەمەنی نێوان (١٥ — ٤٩) ساڵی بە ڤاکسینی (TT)، هەروەها هاندانیان بۆ ئەو مەبەستە لە ڕێگای هۆشیار کردنەوەی تەندروستی دەبێتە مایەی پاراستنی خۆیان و کۆرپەکانیان لە نەخۆشی گەزاز. پێویستە هاووڵاتیان ئاگادار بکرێنەوە لە سەر مەترسی بریندار بوون بە هەر ئامراز و ئامێرێکی تیژ و لە کاتی ڕووداوی ئۆتۆمبیل و گرنگی کوتان بە کوتانی کاریگەر (Tetanus Toxoide) و ناکاریگەر (TIG) تیتانەس (ئیمیونۆگلۆبیولین) پاش بریندار بوون و خێرا سەردانی کردنی نزیکترین نەخۆشخانەی فریاکەوتن. تەنانەت ئەگەر کەسەکە خۆی بە تەواویش کوتا بێت و برینەکەشی پیس نەبێت، ئەوا: هەر دەبێت ژەمێکی چالاککار لە ڤاکسینی دووانی (Td) لێبدات ئەگەر هاتوو ماوەی (١٠) ساڵ بەسەر دووا ژەمی ماکوتەی دژی نەخۆشی گەزاز تێپەڕ بوو بێت. لە کاتی زامدار بوون ئەگەر کەسێک ماکوتەی دژی نەخۆشی گەزازی لە ماوەی (٥) ساڵی پێشووتر وەر نەگرت بوو ئەوا باشتر وایە ژەمێکی چالاککار دژی ئەو نەخۆشییە لە ڕۆژی زامدار بوونەکە وەربگرێت بە شێوەی (Td). خاوێن کردنەوە و شووشتنی برین بە شێوەیەکی جوان بە بەکارهێنانی مادەی پاکژکەر، هەروەها پاکردنەوەی برینەکە لە شانە مردووەکان یارمەتی پاراستنی مرۆڤ دەدات لە تووش بوون بە نەخۆشی گەزاز، ئەمە سەرەڕای بەکارهێنانی دەرمانی ژیدژ (ئەنتی بایۆتیک). ئیمیونۆگلۆبیولینی دژە گەزاز (TIG یان ATS) دەبێت دەست بەجێ بدرێت بەو کەسانەی بە تەواوەتی نەکوتراون یان پێشینەی کوتانیان ڕوون نییە یان برینەکەیان بە شێوەیەکە گومانی ئەوەی لێدەکرێت نەخۆشی گەزازی لێ بکەوێتەوە، یان بدرێتە ئەو کەسانەی بە هۆی نەخۆشییەکەوە توانای دروست کردنی دژە تەنیان (IG) بۆ بەرەنگار بوونەوەی نەخۆشیەکە نییە یان ئەو کەسانەی کوتراون بەڵام برینەکەیان مەترسی تووش بوونی گەزازی هەیە. ئەو ئامراز و کەل و پەلانەی بۆ تیمار کردن و کاری نەشتەرگەری بەکار دێت پێویستە بە ئامێری ئۆتۆکلەیڤ (هەڵم و گەرمی) Autoclaving پاکژ بکرێن چونکە ئەو سپۆڕانە بەرگەی زۆری گەرمی و ووشکی دەگرن، تەنیا بەو ئامێرە و پلەی گەرمی (١٢١ پلەی سەدی سەنتیگرەید بۆ ماوەی (١٥) خولەک) لە ناو دەچن.



## Immunization coverage with DTP3 vaccines in infants, 2011



# لە نهێنیەکانی نۆڕینگە پزیشکییەکان:
# سۆز و بەزەیی عێراقییەکان

د.عەبدولسەلام سالّح سولّتان



سۆز و بەزەیی لە زاراوەیی پزیشکی واتا پزیشک لە گرفتی نەخۆشەکەی بگات و نەخۆشەکە ئەو تێگەیشتنە لە هەڵسوکەوتی پزیشکەکە بەرجەستە بکات و بیبینێتەوە، بگاتە ئەو باوەڕەی کە تەواو گوێی لێگیراوە، وە تەواو لە گرفتەکەی گەیشتوون بە قسە و بە کردەوە بۆی بسەلمێنرێت کە گرفتەکەی بە هەند وەرگیراوە و پێشێل نەکراوە. خۆ ئەگەر لە ناوەخنی ئەو قسەی نەخۆش بکۆڵینەوە، کە زۆر جار نەخۆشەکان دووبارەی دەکەنەوە: (دکتۆر ئەوەی لای خوای بێت، بەخێر بێت. مەترسە، توو خوا چیمە؟)، ئەمەش وا دەکات کە بەزەییت بە نەخۆشەکە دابێتەوە. لێرەدا با لەگەل نەخۆشەکەوە دەست پێ بکەین، بزانین: چۆن گەیشت بەوەی ئەو جۆرە دەربڕینە سەیرە بڵێت؟! نەخۆشێکم هەیە، ناوی (هادی)یە کە تەمەنی نزیکەی شەست ساڵە و شوفێری حەفارەیە. سەردانی نۆڕینگەکەمی کرد، چونکە تەنگەی لای چەپی دەیەشا!؟ هەتا وای لێهاتووە کاتێک کە (گێڕ) دەگۆڕێت، دەبی خۆی بە لای چەپ داشۆڕ بکاتەوە، ئەو ئازارەی بە بەردەوامی لە کاتی کار کردن هەیە و ئازارەکە بەردەوام دەبێت هەتا لە ماڵەوەش لە کاتی حەوانەوە لە ماڵەوە ئەو ئازارەی هەیە.

پزیشک: ئایا ئازارەکەت کاری کردۆتە سەر کارەکان و ژیانت؟ بە جۆرێک کە بیری ئەوەت بۆ هات بێت، کە واز لە کارەکەت بهێنیت بە هۆی ئەو ئازارەوە؟ یان بە هۆیەوە لە کاتی کار کردن ناچار بوویت بچیت میز بکەیت یان تووشی تەنگەنەفەسیت بکات یان یان بچیتە دەرەوە و خۆی بۆ نەگیرێت؟ یان لەگەل ئازارەکەت هەر گرفت یان ئاریشەیەکیتری تەندروستیت هەبێت.

نەخۆش: نەخێر، وازم لە ئیش و کاری خۆم نەهێناوە و هەر بەردەوامم لە کارەکەم و دەگەڕی دەخولێمەوە و ناوە و ناوە دەرمانێکی ئازار شکێن بەکار دەهێنم. وە لەگەل ئازارەکە هیچ گرفتێکی تەنگەنەفەسی و خواردن و میز کردنم نییە.

پزیشک: ئایا هیچ نەخۆشییەکیترت هەیە؟ وە هیچ نیشانەیترت هەیە؟

نەخۆش: نەخێر، تەنیا ئەوە نەبێت پێشتر ڕۆژانە (٢٠ — ٣٠) جگەرەم دەکێشا و بڕۆکەک تووشی بەین تەنگی کرد بووم لەگەل کۆخەی زۆر و درێژ خایەن. هەر بۆیە جگەرە کێشانم کەم کردۆتەوە بەڵام نەمتوانی بە تەواوی وازی لێ بهێنم، ئێستا ڕۆژانە دوو جگەرە دەکێشم سبەینان و ئێواران دوای نان خواردن، وە بەردەوامم لە سەر ئەو تەرک کردنە و هەست دەکەم باشتر بوومە.

پزیشک: زۆر باشە، ئەوە قسەی چاو ساغێکی میسری بە بیر هێنامەوە، کە نووسەرێکی بەناوبانگ بوو، کە دەڵێت: جگەرە کێشان زیانی بە تەندروستیم گەیاند، بەڵام جگەرە سیحرێکی شاراوەی هەیە بە جۆرێک کە دەست بەرداری نابم. هەر بۆیە بڕیاریدا کە ڕۆژانە تەنیا دوو بۆ سێ جگەرە بکێشێت بە درێژایی ژیانی. وە دوای پشکنینی نەخۆشەکە بە دەست، کە تا ڕادەیەک پشکنینەکانی هەمووی تەواو بوو، نەخۆش بۆ کردنی چەند پشکنینێکی تاقیگەیی گشتی ڕەوان کرا. دوای ئەوەی هەموو پشکنینەکانی کرد و هێنایەوە، وە ئەو پشکنینانەی هەمووی تەواو و باش بوو تەنا پشکنینی شەکر نەبێت کە بەرز بوو (٢٥٠ ملگم/١٠٠ مل)، یەکسەر گووتی: دکتۆر مەترسە ئەمن بڕوام بەهێزە و بە غیرەتم و پێم بڵێ چیمە و مزگێنیم بدەیێ؟! ئەمەش ئەو مانایە دەگەیەنێت: (ئەمن بڕوام بە هێزە و ناترسێم .... وە مەترسە ...مزگێنیم بدەیێ و دڵم خۆشکە!!) لەگەل بزەیەکی گەورە. کاتێک ووتووێژێکی وامان بەر گوێ دەکەوێت و دەبیستین، یەکسەر ئەوە بە بیرمان دادێت ئەوە دەبیت بزانیت چی دەڵێت؟! نازانێت دەربارەی چی قسە دەکات!؟ هەر بۆیە ویستم ئەوەی بۆ ڕوون بکەمەوە کە نیشانەکەی بە هۆی نەخۆشی شەکرەوەیە کە تازە دەزانێت ئەو نەخۆشییەی هەیە، ئەو خەبەرەش خەبەرێک و هەواڵێکی ناخۆشە و نەخۆشەکە ڕاڕا دەرکەوت بە هۆی نەخۆشییەکەیەوە بەتایبەتی لە قسە کردنەکەشی، کە گووتی: (دکتۆر ئەمن بە غیرەتم و چ هەیە پێم بڵێ؟!) کە ئەگەر بەراوەژووی بکەیتەوە مانای وایە کە: (دکتۆر: ببوورە بەزەیت پێم دابێتەوە، سۆزت بۆم بجوولێت و دڵت پێم بسۆتێت؟!). بەو شێوەیە، من بڕوام پتەوە واتا بەهێزە، مەترسە لەسەرە خۆی لادا و خستیە سەر دکتۆر لە جیاتی ئەوەی بڵێت: دەترسێم؟! خەبەری خۆشم بدەیێ، واتا: هەوڵی ناخۆشم دەربارەی تەندروستی خۆم مەدەیێ و ئاگاداریم بکە).

لە سەرەتا هەستێکم بۆ دروست ببوو، پێش ئەوەی نەخۆشەکە بۆ پشکنین بنێرم، دواتر بۆم دەرکەوت کە ڕاست بووم بەوەی: کە ئەو نەخۆشە خۆی ساغ نیشان دەدا، بەڵام هەندێک نیشانەی تووشبوونی بە نەخۆشی شەکرەی لە سەر دیار کەوت بوو. بەوەی کە پدووی تووشی هەوکردن هات بوو، لێوی ووشکهەڵاتوو بوو، وە ددانەکانی گڕ دەچوونەوە، ئەوانەش بە زۆری لەو کەسانە دەبینم کە تووشی نەخۆشی شەکرە بوونە بەتایبەتی ئەو جۆرە شەکرەی کە پێیدەڵێن: شەکرەی گەوران (کە شورنقەی ئەنسۆلین بەکار ناهێنن و حەب بەکار دەهێنن) کە بە زۆری ئەو جۆرەی نەخۆشی شەکرە نەخۆشی درۆشەکانە و نەخۆشی نیشانەکان نییە. وە ئەوەشم بە بیر هاتەوە کە هەموو دیراسەکان ئەوە دەردەخەن کە: کە نەخۆش مەزەندەی ئەوە بە پزیشک دەبەن کە بەزەیی پێیان دادێتەوە و ئەگەر خەبەری ناخۆشیان نەداتێ و ئازاریان نادات بە هەواڵی ناخۆش، لە قسە کردنیشیەوە ئەوەی دەربڕی، کە گووتی: من بەهێزم و دواتر ئەو بەهێزەیەی خۆی شاردەوە بەوەی کە بە پزیشکەکەی گووت: مەترسێ، بەم شێوەیە ترسەکەی لەسەر خۆی لادا و خستییە سەر پزیشکەکە، دواتر بە پێچەوانەی ئەو قسانەی پێشووی، گووتی: خەبەری خۆشم بدەیێ، واتا: پێویستە هەواڵەکە خۆش بێت و ئامادە باشی تێدا نییە گوێ بیستی خەبەری نا خۆش بێت.





# ڤیتامینەکان

# Vitamins

ئامادەکردنی: ڕێبوار محمود فرناقەوی
خوێندکاری کۆلێژی دەرمانسازی
زانکۆی تکریت

ڤیتامینەکان ئاوێتەی ئاڵۆزن، بڕی کەمیان لە هەمە جۆری خۆراکدا هەن. لەش پێویستی بە بڕێکی کەم لە ڤیتامینەکان هەیە بۆ پاراستنی باری تەندروستی لەش و دابینکردنی گەشە، ڤیتا مینەکان دەست دەگرن بە سەر زۆربەی فرمانەکانی لەشدا، وە هەروەها مرۆڤ ناتوانێت ڤیتامینەکان دروست بکات لە ناو لەشدا، بۆیە بە نەبوونی ڤیتامینەکان لە خۆراکدا مرۆڤ تووشی کۆمەڵیک نەخۆشی دەبێت. مێژوی ڤیتا مینەکان دەگەڕێتەوە بۆ کۆتایی سەدەی نۆزدەهەم ئەو کاتە وا زانرا بوو کە پرۆتێن و ئاو و خوێ کانزاکان پێکهێنەری سەرەکی خۆراکن و بە بێ ئەوانە زیندەوەر ناتوانێت گەشە بکات و لە کۆتاییدا دەمرێ، لە ساڵی (١٨٨١ز) زانای ڕووسی لونین (lunin) تاقیکردنەوەیەکی ئەنجامدا، لەو تاقیکردنەوەیەدا شیری دەستکردی دروستکرد ئەویش بە تێکەڵکردنی پڕ ۆتینی خاوێن (Purified) و چە وری و کاربۆهیدرات و خوێ کا نزاییەکان بە هەمان ئەو ڕێژەیەی کە لە شیری سروشتیدا هەن، ئەم شیرە دەست کردە (artificial ) درا بە ئاژەڵی تاقیکر دنەوە ( مشک ) دوای ماوەیەکی دیاریکراو هە موو مشکەکان مردن. بە م شێوەیە دەرکەوت کە خۆراکی سروشتی ماددەیتری تێدایەکە بنچینەیە بۆ لەشی زیندەوەر (essential)، لە ساڵی (١٩١١ز) پسپۆڕی کیمای ژیانی (biochemist) پۆڵەندی سی. فۆ نگ (C. funk) ناوی لەو مادده بنچینەییانە نا ڤیتامین (ووشەی ڤیتامین وەرگیراوە لە ڤیتای لاتینی کە بە مانای ژیان دێت و لەگەڵ ووشەی ئەمین (amine) لەگەڵ ئەوەشدا پاشان دەرکەوت چەند ڤیتامینێک ئەمین نین بەڵام ناوی ڤیتامین هەر مایەوە. لەبەر ئەوەی ڤیتامینەکان زۆربەیان لە لەشدا دروست نابن و لەشیش پێویستی بە بڕێکی زۆر کەمی ڤیتامینەکان هەیە بۆ ڕێکخستنی زیندە چالاکی (metabolism) ئاسایی لەش و گەشە و گەورە بوون و فرمانەکانی لەش، بۆیە پێویستە هەندێک لە ڤیتامینەکان لەسەر چاوەی دەرەکی (external source) وەک لە خۆراکێکی هاوتا و گونجاو (واتە خۆراکێکی تێکەڵی ڤیتامین و نیشاستە و پرۆتین) یان لە تەواوکەرە خۆراکییەکان (diatery supplement) بە دەست بهێنرێن. کەمی ڤیتامینی دیاریکراو لەوانەیە ببێتە هۆی دیاردەی ڤیتامین کەمی (vitamin dificiency) کە لەوانەیە هۆکاری سەرەکی سیستەمی خۆراکی پێویست نەبێت (واتە کەمی ڤیتامین لە سیستەمی خۆراکدا) و هۆکاری دووەم ناتەواوی لە هەڵمژیندا (Absorb) بە هۆی نائاسایی ڕیخۆڵەکان (intestinal abnormality) یان سکچونی درێژ خایەن (chronic diarrhoea) یان زیاد بوونی پێویستیەکانی زیندە چالاکی (زیندەگۆڕان metabolite)، (گەشە ، سکپڕی ، شیردان (lactation) و زۆر دەردانی ڕژێنی دەرەقـــــی (hyperthyrodism). ڕوودانی دیاردەی ڤیتامین کەمی جۆراوجۆرە و ژمارەکی زۆر تاک ڤیتامین (single) و فرە ڤیتامین (multiple vitamine) ئامادە کراوە بۆ دابینکردن و وەدیهێنانی پارێزگاری (prophylaxis) و چارەسەری (therapy).

زۆربەی ڤیتامینەکان بێ زیانن و سوپاس بۆ خوا زۆربەیان ناژەهرن (nontoxic) بەلام لەگەڵ ئەوەشدا وەرگرتن (ingestion) و بە کا رهێنا نی

برێکی
زۆری

ڤیتامینەکان هەروەها پێی دەووترێت فرە ڤیتامین بوون (hypervitaminosis) لەوانەیە ببێتە هۆی ژەهراوی بــــوون (toxicity) وەک ماوەیەکی زۆر بەکارهێنانی ڤیتامینەکانی (A و D) دەبێتە هۆی کۆمەڵێک کاریگەری نەخۆشی ترسناک (serious ill-effects).

## ڤیتامینەکان دەکرێن بە دوو کۆمەڵەوە:

١. ئەو ڤیتامینانەی لە چەوریدا دەتوێنەوە (fat-soluble vitamins): ئەوانیش (A و D و E و K) ین.
٢. ئەو ڤیتامینانەی لە ئاودا دەتوێنەوە (water-soluble vitamins):ئەوانیش (B و C) ین.

## ئەو ڤیتامینانەی لە چەوریدا دەتوێنەوە (fat-soluble vitamins)

ئـەو ڤیتامینانەی لە چـەوریـدا دەتوێنەوە هەڵدەمژرێن لە لایـەن ڕێـڕەوی ڕیـخـۆڵـە (intestinal tract) پاش چەند گۆڕانێک بەکاردەهێنرێن، هەر کێشەیەک ڕێگر بێت لە هەڵمژینی چەورییەکان (fats) ڕێگریش دەبێت لەو ڤیتامینانەی لە چەوریدا دەتوێنەوە، ڤیتامینی تواوەی ناو چەوری هەڵدەگیرێن لە جگەر و چەورییە شانەکان (fatty tissues) وماسولکەدا. وە هەروەها زیاتر دەمێننەوە لە لەشدا لەو ڤیتامینانەی لە ئاودا دەتوێنەوە، ڤیتامینی لە چەوریدا تواوە بە هێواشی دەردەدرێت لەگەڵ میز.

## ڤیتامین K: سێ جۆر ڤیتامین K هەیە:

١. ڤیتامین K١ (phytonadione) : کە جۆرە چالاکەکەیە
٢. ڤیتامین K٢ (menaquinone): بەکتریای قۆڵۆن (E.coli) کە جۆرە بێ زیانەکەی ئەم بەکتریایە بە سروشتی لە ناوچەی هەرسی مرۆڤدا هەیە، پێویستی لەش بۆ ئەم جۆرەی ڤیتامین (K) دابین دەکات.
٣. ڤیتامین K٣ (menadione): ئەم جۆرە بە ڕێگای دەستکرد دروست دەکرێت.

بۆ مژینی ڤیتامین K١ و K٢ کە لە چەوریدا دەتوێنەوە پێویستیان بە بوونی زەرداو (bile) هەیە بەڵام ڤیتامین K٣ کە لە ئاودا دەتوێتەوە پێویستی بە بوونی زەرداو نییە بۆ هەڵمژین.

## فرمانەکانی ڤیتامین K:

١. ڤیتامین K دروستکردنی ئەو پڕۆتینانە برەو پێدەدات کە بەژداری دەکەن لە خوێن مەییندا (blood coagulation) لەکاتی خوێن بەربووندا، ئەو پڕۆتینانەش پێیان دەووترێت: کاراکەرەکانی خوێن مەین (coagulation factors) ئەمانەن:

پـرۆسـرۆمـبـیـن (factor II prothrombin) و (factor VII proconvertin) و (plasma thromboplastin factor IX) و (Stuart factor factor X).

٢. وەک دژە ژەهر (antidote) بەکاردێت بۆ ئەو کەسانەی تووشی ژەهراوبوون بە هۆی زۆری بەکارهێنانی دەرمانی دژە مەیینی (کومارین (وەک : وارفارین) (anticoagulant coumarin as warfarin)

## کەمی ڤیتامین K دەبێتە هۆی:

١. مـاوەی خوێن بەربوون (bleeding time) زیاد دەبێت.
٢. کەمی پرۆسرۆمبین کە لەوانەیە ببێتە هۆی خوێنبەربوون (haemorrhage) لە ڕێڕەوی گەدە و ڕیخۆڵە (GIT) و ڕێڕەوی میز و لینجە چینی لووت (nasal mucosa).

## هۆکارەکانی کەمی ڤیتامین K:




١. کەم و کوڕی زەرداو لە چوونە ناو ڕیخۆڵە وەک زەردوویی گیراوی (obstructive jaundice) ویان ناسۆری زراو (bilary fistula)
٢. هــەر نـەخـۆشـیـەک ببـێـتـە هــۆی بــەد مـژیـنـی (malabsorption) چەورییەکان لەوانەیە ببێتە هۆی کەمی ڤیتامین (K) وەک نەخۆشی بۆشایی گەدە (نەخۆشی گەنم، celiac).
٣. کپ بوونی گەشەی بەکتریای قۆلۆن بە هۆی بەکارهێنانی چارەسەری دەرمانی ئەو دژە زیندەییانەی کاریگەری فراوانیان هەیە (broad-spectrum antibiotics) دەبنە هۆی کەمی دروستبوونی ڤیتامین (K) و لەوانەیە ڤیتامین کەمی (K) ڕوو بدات.

## زۆری ڤیتامین K دەبێتە هۆی:

بە باشی نـەدۆزراوەتـەوە زۆر بـوونـی ڤیتامین (K) دەبێتە هۆی چی بەڵام لەوانەیە زەردووی (jaundice) ڕوو بدات لە تازە لە دایک بـوودا ئـەگـەر دایکەکە پێش لـەدایـک بوونی منداڵەکە بڕێکی زۆر دۆزی ڤیتامین (k) بەکار هێنا بێت.

## هۆکارەکانی زۆری ڤیتامین K:

١. زۆری ڤیتامین K لە سیستەمی خۆراکدا.



٢. بەکارهێنانی دۆزی تەواوکەرەکانی ڤیتامین k (vitamin k supplements) زیاد لە پێویست.

### سەرچاوە خۆراکیەکانی ڤیتامین K (dietary sources):

سەوزە، وەکو: سپێناغ و کەلەرم و تەماتە و کاهو و قەرنابیت، هەروەها لە جگەر و زەردێنەی هێلکە (egg youlk) و پەنیردا هەیە.

بڕی ڕۆژانـــەی ڤیتامینی پێشنیارکراو بۆ هەرتاکێک (Recommended daily intakes for individuales):

نێر : ٧٠ — ٨٠ µg/day
مێ : ٦٠ — ٦٥ µg/day
لەماوەی بەکارهێنانی چارەسەری دەرمانی ئەو دژەزیندەییانەی کاریگەری فراوانیان هەیە ١٤٠ µg/day
سکپڕ : ٦٥ µg/day

ڤیتامین k بەکار دەهێنرێت وەک چارەسەری دەرمانی (pharmacotherapy) بۆ چارەسەرکردنی کەمی ڤیتامین (k) یان ئەو کەسانەی توشی ژەهراویبوون بە هۆی بەکارهێنانی زیاد لە پێویستی دژەمەیین و هتد.

ڤیتۆمینادیۆن (phytomenadione=konakion=mephyton) : بۆ خۆپاراستن یان چارەسەرکردنی کەمی پرۆسرۆمبین (hypoprothrombin) بەکاردێت یان بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی خوێن بەربوون لە منداڵی تازە لەدایکبوودا.

فۆسفاتی مینادیۆل سۆدیۆم (Vitamin k٣= synkavit = Menadiol sodium phosphate derivative): وەرگیراوی ڤیتامین kە لە ئاودا دەتوێتەوە و لە ڕێگەی دەمەوە بەکاردێت بۆ چارەسەر کردنی ڤیتامین کەمی k، وە هەروەها کیومارین (coumarin) کە لە ڕێگەی دەمەوە بەکار دێت وەک دژەمەیین ڕێگر دەبێت لە زیندە گۆڕانی ڤیتامین (k لە لایەن خانەکانی جگەرەوە بە هۆی کاریگەری ئەم وەرگیراوەی ڤیتامین (k) دەتوانرێت ئەم کێشەیە چارەسەر بکرێت.

### سەرچاوەکان:


١. CLINICALPHARMACOLOGY
P. N. Bennett MD FRCP
M. J. Brown MA MSC MD FRCP
NINTH EDITION
٢. Pharmacology Demystified
MARY KAMIENSKI,
PhD, RN, FAEN, FNP, CEN
JIM KEOGH
٣. Clinical Drug Therapy Rationales for Nursing Practice ٢٠٠٦
٤. Modern Pharmacology With Clinical Applications
Charles R. Craig
Robert E. Stitzel
٥. Drug Information Handbook with International Trade Name
١٨th Edition

زانستی کیمیا بۆ هەموان نوسینی :د . جی .بی. شولبین، وەرگێرانی: د.بایەزید حەسەن عەبدوڵا ٢٠٠٦.




# دینداری نەخۆشی
# Morbid religiosity

د.هەڵگوورد فتح الله احمد
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ
بۆرد (دکتۆرا) لە نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ

نەخۆشی شیزۆفرینیا نەخۆشییەکی دەروونیە، تووشی مرۆڤ دەبێ، تا ئێستا هۆکارەکەی نەزانراوە؟! بۆیە چارەسەریشی بە کوێری ماوەتەوە، بۆیەش دەر ئەنجامی ڕەنگە زۆر باش نەبێ. یەکێ لە نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە دینداریەکی نائاساییە لە تووش بوو پەیدا دەبێ، نیشانەیەکی سەرەتاییە ڕەنگە هێشتا هیچ نیشانەیتری نەبێ، نەخۆش لەپڕ ڕوو لە ئایین و مزگەوت دەکات، ئەگەر پزیشکی دەروونی ئەو کەسە ببینێ، بۆ چارەسەری باشترە. بەڵام بەداخەوە لای ئێمە ئەو نیشانەیە بە زۆری بەشتیتر لێک دەدرێتەوە. کەسێ کەم دوو و دوورە پەرێز و گۆشە گیر بێ لە خێزانیشیان نەخۆشی دەروونی هەبێ، لەپڕ ڕوو لە مزگەوت بکا دەبێ گوومانی نەخۆشی دەروونی لێ بکەیت. بەڵام ئەوەی باوە لای ئێمە: نەخۆش دەبێتە شیزۆدێکی پێشکەوتوو تا شێخ و مەزار کۆتایی دێن ئینجا خزمانی دەیبەنە لای دکتۆر ئەو کاتەش چارەسەری گرانە!! دەڵێن هیچ بەڵای نەبوو لە مزگەوت باسی دۆزەخ و جنیان بۆ کرد تێکیاندا. کەچی لە ڕاستیا خۆی بە ناتەواوی چۆتە مزگەوت، نیشانەیەک بوو بۆیان تا نەخۆشەکەیان چارەسەر بکەن کەچی نەیان کرد، لە کۆتاییش مزگەوت تاوانبار دەکەن.

بنەماڵەکەی دوورە ئایین بوون تەنانەت نوێژیشیان نەدەکرد ناوی لای پارتێکی چەپ هەبوو، ڕۆژێ لەپڕ بێ پێشەکی و هۆکار ساڵی (٢٠٠٢ز) چووە مزگەوت، ناوی خۆشی لە پارتێکی ئیسلامی نووسی، بەردەوام لە بەیانیەوە تا درەنگانێکی شەو لە مزگەوت دەمایەوە، بۆ نان خواردن دەچوونە دوای نەدەچوەوە ماڵ. بۆ چەند مانگێک ئیتر یەکسەر وازی لە مزگەوت هێنا!؟ بەرە بەرە نیشانەیتری نەخۆشی لێ بەدەر کەوت، باوکی بەر لە هەموو شتێ لەگەڵ مامۆستای مزگەوت شەڕی کرد، گۆتی: باسی لەمەچێتر و دۆزەختان بۆ کوڕەکەم کردووە تێکتان داوە. پێمان ووت ئەوە نیشانەی نەخۆشیەکە بوو. مامۆستا دەیگووت کوڕەکەت هەر خۆی لە کەس نەدەدا بە تەنها لە سوچێکی مزگەوت دادەنیشت، قسەمان هەر لەگەڵی نەکردووە. دوایی ساڵێک گێڕان لە شێخ و فاڵچی، باوکیم ڕازی کرد بیبەینە لای پزیشکێکی دەروونی، هەڵمان گرت بۆ هەولێر هەر لە نۆڕینگەی پزیشکە بەڕێزەکە چووینە ژوور، باوکی بەوە دەستی پێکرد:

- دکتۆر کوڕەکەم هیچ بەڵای نەبوو چووە مزگەوت لەوێ تێکیاندا. دکتۆرە دەروونیەکە، گووتی: نا کاکە گیان ئەوەش بەشێکە لە نەخۆشیەکەی کە لەپڕ چۆتە مزگەوت، دەبوایە ئەو کات بیهێنی کە دوات خستووە ئێستا چارەسەری گرانترە ئەوەش سووچی تۆیە، ئەم نیشانەیەت بە نەخۆشی دەروونی وەر نەگرتووە. تا ئەمڕۆش نزیکەی (١٠ ساڵە) ئەو نەخۆشە ناوە ناوە تێک دەچێتەوە باوکی دەڵێ لە مزگەوت ترساندیان؟!!!

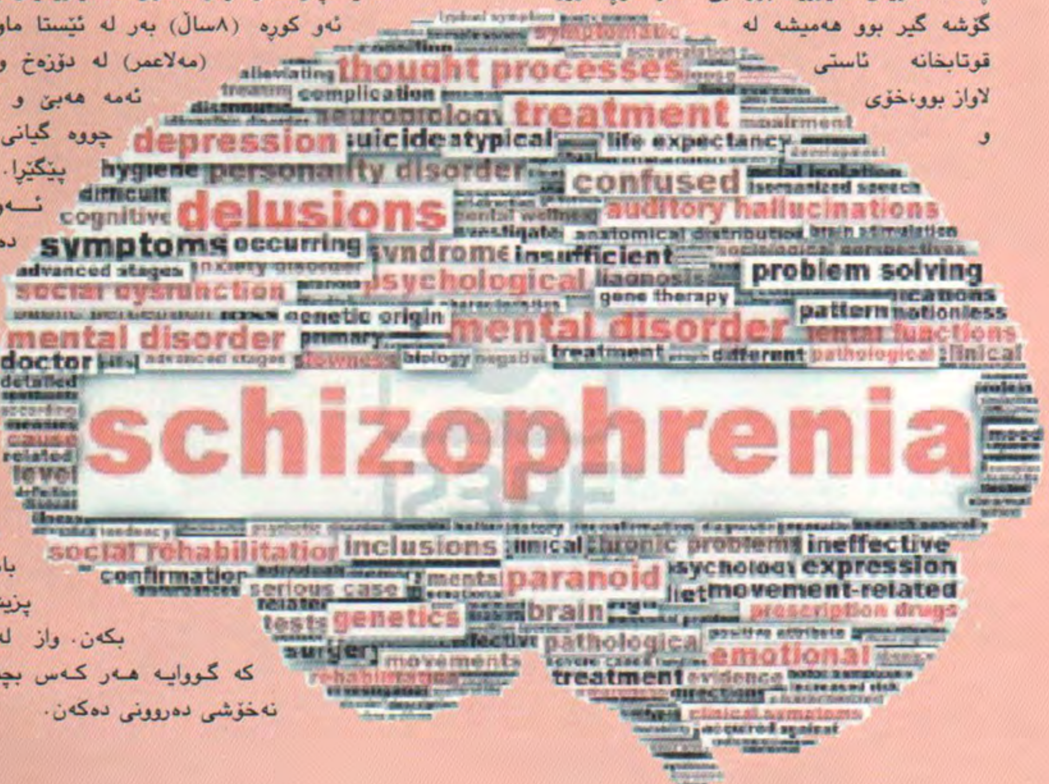



## بەکردار دوونموونە دەخەمە بەر چاو:

یەکەم: کوڕێکی هەرزەکار لە ڕەواندوز ، باپیری خۆی کوشتووە، ڕەنگە ئەویش شیزۆید بوو بێ، ئەو کوڕە زۆر گۆشە گیر بوو هەمیشە لە قوتابخانە ئاستی لاواز بوو،خۆی و

دووەم: لە هەولێر لە گەڕەکی ڕاپەرین کوڕە، لە پۆلی شەشەمی وێژەیی دەر نەچوو تێکچوو، بۆ خۆی هەموو ژیانی گۆشە گیر بردۆتە سەر لە پۆلەکانی خوێندن دوا دەکەوت، باوکی نەخۆشی دەروونی هەیە چارەسەر وەر دەگرێ. ناسیاوێکیان بە ناو مەلایە، گووتی: ئەو کوڕە (٨ساڵ) بەر لە ئێستا ماوەیەک چۆتە مزگەوت (مەلاعمر) لە دۆزەخ و جن ترساندوویەتی، ئەمە هەبێ و نەبێ سووچی ئەوە، چووە گیانی مامۆستا و ئاژاوەی پێگێڕا.

ئەو نیشانەیە پێی دەڵێن (morbid religiosity) لە هەموو پەرتوکێکی دەروونی هەیە،لە جیاتی ئەوەی خەڵکی مزگەوت تۆمەتبار بکەن، کە شتی نا ئاساییان لە منالەکانیان بەدی کرد باشتر وایە سەردانی پزیشکی دەروونی پێ بکەن. واز لەو بیرە هەڵەیە بێنن: کە گووایە هەر کەس بچێتە مزگەوت تووشی نەخۆشی دەروونی دەکەن.



# نیشانە باوەکانی شێرپەنجە لە منداڵان

هەرخانەوادەیەک یان هەرماڵێک منداڵیان هەبێت چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموودایک و باوکێک بیزانێت ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەوگیروگرفتە تەندروستیانە بوو بە شێوەیەکی زانستی هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەن بەتایبەتی لەو جێگایانەی دوورە دەستن , زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بە دەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشییەکە چاک دەبێتەوە ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو ئەوا منداڵەکە دوور دەبێت لە کاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان ودوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت و کات و دارایی لەخۆڕا بە فیرۆ ناچێت.

لێرەدا بە تۆرە باسی چەند گیر و گرفتێکی تەندروستی تایبەت بە منداڵ دەکەین , لەوانە:

## • نیشانە باوەکانی شێرپەنجە لە منداڵان

هەریەک لە ئێمە ئەگەر جارێک گوێ بیستی بەرنامەیەکی تەندروستی بوو بێت، دەبینین: هەموو ئەو پەیامەی پزیشکان دەگەیەنن و باسی دەکەن، وە کە پزیشکان گرنگی بەوە دەدەن و خەڵک هان دەدەن کە زوو بەدوا داچوون بۆ نەخۆشی منداڵەکانیان بکەن و ئەگەر دەرچوو نەخۆشی منداڵەکەیان شێرپەنجەیە زوو دەست نیشان کرا، ئەوا: گرنگی زۆری هەیە بۆ دیاری کردن لە چارەسەر کردنی زۆر لە نەخۆشییە درێژخایەنەکان و شێرپەنجەکان. هەر لەبەر ئەوە پیادە کردنی ئەو ڕەفتارە یارمەتیدەر دەبێت کە مرۆڤەکان بە دوور بن لە بە فیرۆ دانی کات و دارایی و تەندروستی، منداڵە نەخۆشەکە ئازار و ئێشی کەمتر دەبێت , واتا: زوو دەست نیشان کردنی شێریەنجە لە منداڵ لەگەڵ ئەوەی کە ڕۆڵی دەبێت لەوەی شێریەنجەکە چارەسەری ئاسانتر بێت و جاری وا هەیە تەواو بنبڕ بێت و نەمێنێت. لە هەمان کاتدا کەمتر ماک و ئاڵۆزی شێرپەنجەکە لە سەر منداڵەکە دیاری بدات و کەمتر نەخۆشییەکەی سیرایەت بکێشێت، هەروەها زوو دەست نیشان کردنی شێرپەنجە لە منداڵ هۆکار دەبێت لەوەی خانەوادەکەی لە کێشە و ئارێشەی دارایی و کۆمەڵایەتی و دەروونی بە دوور بێت. لەگەڵ ئەو هەموو هۆشیاری و ڕۆشنبیرییەی کە بۆ هاندانی خەڵک دەکرێت بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەی کات شێرپەنجە درەنگ دەبینرێتەوە و دیاری دەکرێت، هەر بۆیە پزیشکان زۆر جار بۆ زوو دیاری کردنی شێرپەنجە لە منداڵان پزیشکان پەنا بۆ پشکنینەکان دەبەن، هەروەها دایک و باوکان دەربارەی هەندێک نیشانەی مەترسیدار ئاگادار دەکاتەوە بە جۆرێک هەر ئەو نیشانانەیان لە منداڵەکەیان تێبینی کرد، ئەوا: یەکسەر بۆ لای پزیشکی ببەن، بەتایبەتی ئەگەر ئەو نیشانانە بە چارەسەرە سادەکان لە ناو نەدەچوو و دەماوە.



## • نیشانە باوەکان کە لەوانەیە هۆکارەکەی شێرپەنجە بێت لە منداڵان، ئەمانەن:

١- دەم و چاو زەرد هەڵگەران: هەموو کات منداڵ دەم و چاوی سپی پات و زەرد هەڵدەگەڕێت، بە زمانی میللی، دەووترێت: (ڕەنگی مردیانی وەرگرتییە) لەگەڵ ئەو ڕەنگ گۆڕانە جووڵە و چالاکی کەم دەبێتەوە و هەست بە داهێزران و بێ تاقەتی زۆر دەکات و خولقی نابێت.

٢- دەرکەوتنی گرێ لە هەر جێگایەکی جەستەی منداڵ.

٣- شین و مۆر هەڵگەرانی پێست یان خوێن بەربوون یان خوێن هاتن لە پدو و ددانەکان یان لە دەم بە بێ هۆکارێکی دیاریکراو.

٤- لاترقەوچ بوون یان لەنگی یان گۆجە بوون لە کاتی ڕۆیشتن و بە لاداهاتن بە بێ هۆیەکی دیاریکراو.

٥- بوونی ئازار لە هەر جێگایەکی لەش بۆ ماوەیەکی زۆر.

٦- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش بۆماوەی زۆر و بەردەوام، بە چارەسەری ئاسایی لا نەچێت.

٧- سەر ئێشەی بەردەوام بەتایبەتی کاتێک ئەو سەر ئێشەیە بەردەوامە، نیشانەی وەک ڕشانەوە و بوورانەوەی دەگەڵ دابێت.

٨- دابەزینی کێشی لەش بە ڕێژەیەکی بەر چاو.

٩- گۆڕانکاری لەناکاو لە چاو یان لە کرداری بینین.

دەبێت هەموو ئەو ڕاستیە بزانن کە بوونی ئەو نیشانانە لە منداڵەکەت مانای ئەوە نییە کە سەد لە سەد شێرپەنجەی هەیە بەڵکو مانای ئەوە دەداتن کە: پێویست دەکات بە دوا داچوون بۆ هۆکاری دەرکەوتنی ئەو نیشانەیە بکەیت و ئەگەر هۆکارەکەی شێرپەنجە بێت هەتا زوو دەست نیشان بکرێت. هەریەک لەو نیشانانە ژمارەیەکی یەکجار زۆر لە نەخۆشی هەن دروستیان دەکات، هەر کە هۆکارەکەی دیاریکرا، ئەوا: چارەسەرەکەی بە گوێرەی هۆکارەکەی دەگۆڕێت.



# خەو و گرفتەکانی خەو

# Sleep Disorders

ئامادەکردنی:
دکتۆر سۆران محمد غریب

خەو یەکێکە لە پێویستییەکانی لەشی مرۆڤ و هەموو کەس پێویستی بە خەو هەیە بەڵام ماوە و پێویستی خەو لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر جیاوازە، هەندێک کەس زۆر ئەنوون (٩ - ١٠) کاتژمێر لە شەو و ڕۆژێکدا، هەندێک کەسیتر کەمتر ئەنوون (٥) کاتژمێر لە شەو و ڕۆژێکدا، بەڵام بە شێوەیەکی گشتی حەفت کاتژمێر نووستن لە شەو و ڕۆژێکدا پێویستە بۆ هەموو کەسێک. لەساڵی (٢٠٠٢ز) دیراسیەک کرا لە سەر خەو و گرفتەکانی خەو دەریخست کە ئەو کەسانەی هەشت کاتژمێر و نیو زیاتر ئەنوون لە شەو و ڕۆژێکدا یان ئەو کەسانەی سێ کاتژمێر و نیو کەمتر ئەنوون لە شەو و ڕۆژێکدا، مەترسی مردن (١٥٪) زیاترە لەم کەسانەدا بە بەراورد بەو کەسانەی حەفت کاتژمێر ئەنوون لە شەو و ڕۆژێکدا بە بێ ئەوەی هۆکاری ئەوە ئاشکرا بکەن کە بۆ چی ئەم جیاوازیە هەیە؟!

## گرفتەکانی نووستن: دوو گرفتی سەرەکی نووستن باوە:



### ١. کەم نووستن (Insomnia):

بڵاوترین گرفتی نووستنە کە ئەو کەسە خەوی لێ ناکەوێت یان زوو زوو خەبەری ئەبێتەوە لە ناو خەو. (٣٠ - ٤٥٪)ی خەڵکدا هەیە. کەم نووستن لەوانەیە چەندین هۆکاری هەبێت، وەک:

١ - دڵتەنگی و بوونی گرفت.

٢ - هەندێک نەخۆشی دەبێتە هۆی کەم نووستن.

٣ - ئەو کەسانەی نەخۆشی دەروونیان هەیە، وەک: (شیزۆ فرینیا) نووستنیان زۆر کەم دەبێتەوە و لەوانەیە هەر ئەنوون.

## چارەسەری کەم نووستن:

١ - بەکار هێنانی جێگای نووستن تەنها بۆ نووستن نەک بۆ شتیتر.

٢ - ئەو کەسە ئامۆژگاری دەکرێت کە بۆ ماوەی پێنج دەقیقە لە جێگاکەیدا بمێنێتەوە، ئەگەر خەوی لێ نەکەوت، ئەوا: با هەستێت شتێکیتر بکا و جێگاکەی جێبێڵێت.

٣ - ئەگەر گرفتی ماسوولکەکانی لەشی هەبوو، ئەوا: با ڕیازەیان پێ بکات تا ڕیلاکس ئەبن.

٤ - بەکار هێنانی دەرمانی ( بینزۆ دایەزیپاین) بۆ ماوەی (٢ - ٣) ڕۆژ.

٥ - خواردنی شیر

٦ - نەخواردنی ئەو شتانەی ماددەی کافاینی تیایە، وەک: (چا، قاوە، کۆلا) چونکە ئەم ماددانە نووستن کەم دەکەنەوە.

### ٢. زۆر نووستن (Hypersomnia):

ئەم جۆرە کەسانە یان بڕی خەوتنیان زۆرە یان بە ڕۆژ زۆر ئەنوون یان هەردووکی. چارەسەری ئەم حاڵەتە بە دەرمان (ئەمفیتامین) یان (antidepressant drugs).

## تێبینی: هەندێک گرفتی تری نووستن هەیە، وەک:

١- وڕێنە کردن یان قسە کردن لە کاتی خەودا: (Sleep – talking (somniloquy

٢ - هەستان و ڕۆشتن لەکاتی خەودا (Sleep walking disorder).

٣ – هاوار کردن لە کاتی خەودا (Nightmare disorder): کە خەونێکی ترسناک ئەبینێت لەهاواری خۆی خەبەری ئەبێتەوە بەڵام کە خەبەری ئەبێتەوە ئاگای دێتەوە بەخۆیداو ئەزانێت خەون بووە لە ٥٠٪ی خەڵکی ئاساییدا ڕوودەدات و چارەسەری ناوێت.

٤- زۆر نوستن لە ڕۆژدا.

٥- هاوارکردن لە کاتی خەودا (Sleep terror disorder): ئەو کەسە خەبەری ئەبێتەوە لە جێگەکەی خۆیدا دائەنیشێت و هاوار ئەکات و خەبەری ئەبێتەوە بەڵام کە خەبەری ئەبێتەوە، ئاگای لە خۆی نییە و وورە، لەوانەیە: دوای کەمێک خەوی لێ بکەوێتەوە و ئەو حاڵەتەی بیر بچێتەوە، بە زۆری لە منالّی (١ – ٦) ساڵدا ڕوو دەدات، لەوانەیە: پەیوەندی هەبێت بە مێشک و دەمارەکانەوە، ئەگەر لە گەورەدا ڕوویدا لەوانەیە ئەو کەسە تووشی پەرکەم ببێت و ئەمە یەکەم نیشانەی پەرکەمەکە بێت. چارەسەری ئەم حاڵەتە یان چارەسەر کردنی گرفتی خێزانی ئەگەر هەبێت، یان دەرمانی ( دایەزیپام).

٦ - دانە جیڕە لەکاتی خەودا (Sleep – related tooth grinding)، (bruxism).



# سەردانی نەخۆشخانە

هۆشیاری دروستی هەموو هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشی و چۆنیەتی هەڵسوکەوت کردن لە کاتی تاکێک نەخۆش دەکەوێت و چۆنیەتی و چەندێتی بەکار هێنانی دەرمان و جێبەجێ کردنی ڕێگاکانی چارەسەر کردن و چۆنیەتی پاراستنی تەندروستی جەستە و هەروەها چۆن ڕەفتار کردن ئەگەر سەردانی دام و دەزگایەکی تەندروستی بکەیت (کە ئەمەیان زۆر گرنگە بۆ کۆمەڵگای کوردەواری چونکە هەموو هەوڵ و کۆششی حکوومەت و وەزارەت و فەرمانبەرانی دام و دەزگا تەندروستییەکانی کوردستان جاری وایە بە هۆی نەزانینی چۆنیەتی هەڵسوکەوت کردنی هاووڵاتیان لە دام و دەزگا تەندروستیەکانەوە بە هەدەر دەچێت)، وە هەروەها چۆن تاکێکی کارا دەبێت لە دروست کردنی دەوروبەرێکی دروست دەگرێتەوە. ئەو دام و دەزگا و نەخۆشخانە و بنکە تەندروستیانەی کە هەن بۆ خزمەت کردنی هاووڵاتیان دروست کراوە، حکومەت ساڵانە بڕێکی زۆری بودجەی بۆ تەرخان دەکات، هەر ئەو دام و دەزگایانەن کە ئەگەر خۆت یان یەک لە ئەندامەکانی خێزانەکەت نەخۆش بکەوێت لەوێ چارەسەری بێ بەرامبەر وەردەگری یان ئەگەر کارەساتێکی لەناکاوت لێ ڕوو بدات، ئەوا: یەکسەر پەنا بۆ نەخۆشخانەی فریاکەوتن دەبەیت، وەک دڵسۆزێکی خۆت نەخۆشخانە و حکومەت باوەشی میهرەبانی خۆی بۆت دەکاتەوە و چارەسەرت دەکات. کەواتە ئەو دام و دەزگا تەندروستیانە زۆر گرنگن بۆ باش کردن و بەرەو پێش بردنی باری تەندروستی وڵات و دروست کردنی دەوروبەری تەندروست بۆیە پارێزگاری کردنیان و گرنگی پێدانیان مانای وەفاداری تاکی کوردە بۆ گەل و وڵاتەکەی. لە سەر هەموو کەسێکە لە هەر ئاست و پۆستێکدا بێت گرنگیٰ بە هۆشیاری دروستی خۆی بدات و ڕۆژ بە ڕۆژ پەرەی پێبدات تا تەندروستی لەوپەڕی باشیدا بێت و ژیانی خۆش بێت، هەر لە ژێر ڕۆشنایی ئەو گرنگیدانە بە باری تەندروستی لێرەدا هەندێ ڕەفتار و ڕەوشی نادروست لە هەندێ تاکی کۆمەڵی کوردەواری لە ناو نەخۆشخانە دەبینین بە هیوام هەموو هەماهەنگ بین لە بنبڕ کردنیان و نەهێشتنیان، بەشداری کردنت نیشانەی بەرزی هەستی لێپرسراویەتییە:

١ - لەبەر ئەوەی نەخۆشخانەکەمان لە کۆنەوە دروست کراون و ئێستا لە شارەکەمان ژمارەی ئۆتۆمۆبێل زۆر زیادی کردووە و لەوانەیە هەموو کارمەندەکان و فەرمانبەر و پزیشکەکان ئۆتۆمۆبێلی تایبەتی خۆیان هەبێت، ئەگەر تۆش ئۆتۆمۆبێلی خۆت ببەیتە ناو نەخۆشخانە بزانە چ قەرەباڵغییەک و پشێوییەک دروست دەکەیت بۆیە تا پێت دەکرێت بە ئۆتۆمۆبێل سەردانی نەخۆشخانە مەکە و سەردانت کرد هەوڵ بدە ئۆتۆمۆبێلەکەت لە گەراج یان لە شوێنێکی لابەلا ڕابگرە، تا ڕێگا لە خەڵکیتر نەگریت و ئەو شوێنانەی بۆ ئۆتۆمۆبێلی فریاکەوتن دیاری کراون ئۆتۆمۆبێلەکەی خۆت لەوێ ڕامەگرە. وە هەروەها ئەگەر ئۆتۆمۆبێلت هێنا ناو نەخۆشخانە ئاگاداربە هۆڕن لێمەدە بۆ ڕاگرتنی هێمنی نەخۆشخانە و دروست نەکردنی ژاوەژاو.

٢- نەخۆشخانە شوێنی خواردنی خۆراک و گوڵە بەڕۆژە و بنێشت (جاجک) و جگەرەکێشان نییە، ئەگەر هاتوو تۆ جگەرە کێش بووی هەوڵ بدە جگەرە مەکێشە کاتی سەردانی نەخۆشخانە دەکەیت. وە هەروەها بەرگ و پاشماوە و نایلۆن و کاغەز و دەستە سڕ فڕێ نەدەیت بۆ خاوێن ڕاگرتنی نەخۆشخانە.

٣ - ئەگەر کارت لە نەخۆشخانە تەواو بوو، ئەوا: یەکسەر لە نەخۆشخانە بڕۆ دەرەوە و رامەوەستە، نەخۆشخانە شوێنی کڕین و فرۆشتن نییە یان جێگای دانیشتن و قسە و باس کردن نییە یان شوێنی چاککردنەوە و پێکهێنانی گیروگرفتە کۆمەڵایەتییەکان نییە.

٤ - کارت لە چ بەشێکی نەخۆشخانە هەبوو سەردانی ئەو بەشە بکە پێویست ناکات بچیت بۆ بەشەکانی دیکە یان ئەگەر قەرەباڵغییەک هەبوو یان نەخۆشێک مرد بوو و خزمەکانی و ئەندامەکانی خێزانەکە دەگریان، تۆ ڕابوەستی و سەیریان بکەیت. ئەو جۆرە ڕەفتارانە نادروست و نا ڕۆشنبیرن لەگەڵ هەستی بەرزی تاکی کورد ناگونجێت، ئەگەر لە ناو نەخۆشخانە هەر کەسێکت دی و ئاژاوەی گێڕا یان گومانی لێدەکرا، هەوڵ بدە لەو ئاژاوە گێڕە بە دوور بیت و لە دەوری کۆمەبۆوە و لایەنی پەیوەندیداری لێ ئاگادار بکەوە.

٥ - ئەگەر سەردانی بەشی ڕاوێژکاری هەر نەخۆشخانەیەکت کرد، ئەوا: دوای



پلیت برین، تۆبەی خۆت بگرە و پێویست ناکات هەقی خەڵکی تر بخۆیت و خەڵک ئەزیەت بدەیت یان نۆرەکە بکەیتە قەرە پەستانێ هەتا پێت دەکرێ کە نۆرەت گرت بۆ ئەوەی بچیتە لای دکتۆر دوور بە لە هەرا و قرە قرِ با یەکێک نۆرە برِی بکات ئەوەی مانای ئەوەیە ئەو کەسە هەست بە لێپرسراوییەتی ناکات و خۆی شەرمەزار دەکات.

٦- لە لای پزیشک ئارام بە، چ نەخۆشییەکت هەیە بە تەواوی بۆی باس بکە و ئەوەت لەبەر چاو بێت کە ئەویش مرۆڤە و زۆر ماندووە ئەو خەڵکانەی نۆرەیان گرتووە هەموویان بۆ لای ئەو چووینە و دەچن، دۆزینەوەی نەخۆشییەکان کارێکی قورس و گرانە و لێپرسراوییەتی یاسایی و ئاینی و مرۆڤایەتی لەسەر شانە بۆیە تا دەکرێ یارمەتی بدە و چ پرسیارێکی لێت کرد ئەوە وەڵام بدە.

٧- دیاردەیەکی سەیر لە کۆمەڵی ئێمە سەری هەڵداوە ئەویش هەر کە نەخۆش گەیشتە لای دکتۆر داوای سازدانی پشکنین دەکات، بێرێزی بەرامبەر پزیشکەکە دەکات، هەندێ جار دەمەقاڵی لەگەڵ پزیشکەکە دەکات و دەڵێت: ئەو پشکنینانە یان ئەو تیشکە ئێسکە یان ئەو سۆنارەم بۆ بکەو تۆ هەقت نەبێت، ئەو جۆرە نەخۆشانە نازانن کە پزیشک سەرەرای بەرپرسیارییەتی لە بارەی تەندروستی ئەو نەخۆشە ئەرکێکی دیکەی هەیە ئەویش پارێزگاریکردنە لە موڵک و ماڵی حکوومەت و ئەگەر پزیشکەکە بە پێویستی نەزانێت بۆ چ کۆمەڵە خەڵکێک پێوەی ئاڵوودە بکات و چەندەها ماددە بە فیرۆ بدات کە لەوانەیە ئەو نەخۆشە نۆرینگەیەکی لاکۆڵانان یان پیرەژنێک یان برادەرێکی نەخوێندەوار یان فەریکە خوێندەوار ناوی ئەو پشکنینەی بۆ برد بێت پێی گوتبێت برۆ بیکە ئەمانە رەفتاری نادروست و ناشارستانین بێ رێزی نواندنە بەرانبەر تاکی بەرانبەر بە تایبەتی کە یەکێکە بۆ خزمەتی تۆ لە ئامادە باشی دایە و کار ئاسانیت بۆ دەکات بە خۆرایی ئەویش پزیشکەکەیە.

٨ - ئەگەر پشکنین بۆ نووسراو، ئەوا: پشکنینەکە بکە و دان بە خۆتدا بگرە و ئارام بگرە تا پشکنینەکەت دەردەچێ یەکسەر لە نەخۆشخانە مەرۆ بە بیانووی ئەوەی کارت هەیە، تەندروستیت لە هەموو کارێکت گرنگترە لە رۆژانی ئەمرۆماندا لە تاقیگەکانی نەخۆشخانەکان ژمارەیەکی زۆر پشکنین ئەنجام دەدرێت و خاوەنەکەی ئەنجامەکە وەرناگرێتەوە، جا کەوا بوو لەبەر چ ئەو پشکنینەی کرد برِوات هەبێت پشکنینی تاقیگەکانی نەخۆشخانەکان لە هەموو جێگایەک راسترن لەبەر ئەوەی حکوومەت و وەزارەتی تەندروستی برِی زۆری پارە بۆ کرین و ئامادە کردنی ئەو ماددانە سەرف دەکەن و ئامێری نوێ بۆ نەخۆشخانەکان دێنن، ئەمە سەرەرای ئەوەی کە زۆر کارمەندەکانی تاقیگەی نەخۆشخانەکان لە ئێوارە لە تاقیگە تایبەتییەکانی دەرەوە کاردەکەن و هەموو شایەدی بۆ ئەو راستییە دەدەن.

٩- ئەگەر چوویتە لای پزیشک و پزیشک نەخۆشییەکەتی دیاریکرد و دەرمانی بۆ نووسی، هەوڵ بدە گوێگرێکی زۆر باش بە تا هەموو رێنماییەکان بە تەواوی تێبگەی!! ئەگەر تێ نەگەیشتی بە پزیشکەکە بڵێ کە تێنەگەیشتی با بۆت دووبارە بکاتەوە، هیچ کات رێگا بە خۆت مەدە لە سەر شەقام یان لە دەرەوەی شوێنی دانیشتنی پزیشکەکە یان کاتێک پزیشکێک لە نەخۆشخانە دەروات ئەنجامی پشکنینەکانی پێ نیشان مەدە، چارەسەر کردن و دەرمان وەرگرتن بەسەر پێیی نابێت، کە پزیشکەکە چووە ژووری تایبەتی راوێژکاری ئەو نەخۆشییەی کە بۆی چوویت جا چ هەناو بێت یان نەشتەرگەری یان ئێسک ئەو کات سەردانی بکە و ئەنجامەکەنی پێ نیشان بدە تا دەرمانت بۆ دابنێت.

١٠ - ئەگەر پزیشکەکە دەرمانی بۆ نووسی و چوویت بۆ دەرمانخانەی راوێژکاری ئەگەر بە نۆرە بوو، ئەوا: نۆرەی خۆت بگرە و سرە برِی مەکە. هەروەها ئەگەر برِی ئەو دەرمانە لە کۆگای نەخۆشخانە کەمە و ژمارەی نەخۆشەکان زۆرە بەشی پێداویستی هەمووی ناکات بۆیە دەرمانەکە ئەوەی کەمە لە دەرەوە بەکار بێنە، دەرمانەکە چۆن و چەند و کەی بەکاردێت لە پزیشک بپرسە چونکە تەنیا پزیشک و پزیشکی دەرمانساز زەرەر و زیان و سوودی ئەو دەرمانە دەزانن و تا دوور بیت لە خراپ بەکارهێنانی ئەو دەرمانە و بە شێوەیەکی دروست بەکاری بێنیت.

١١- ئەگەر چوویتە ماڵەوە بۆ ئێوارە پێویست ناکات سەردانی نۆرینگەی تایبەتی پزیشکێکیتر بکەیت، هیچکات رەوشی تەندروستی وولات بەم جۆرە بەرەو پێش ناچێت و چاک بوونەوەت دوا دەکەوێت یان زۆر جار سەردانی نۆرینگەی لاکۆڵانێک دەکات و برای لە نۆرینگە دانیشتووە بێ ئەوەی ئەوەی لە بیر بێت کە رێگای پێ نەدراوە دەرمان بۆ خەڵک بگۆرِی یان دەرمان بۆ خەڵک دابنێ بە نەخۆشەکە، دەڵێت: ئەو دەرمانە بخۆ و ئەوە مەخۆ!؟ ئەمە تەواو رەوشتێکی هەڵە و نادروستە هەوڵی گۆرِینی بدەن بۆ پێشکەوتنی باری تەندروستی وولات.

١٢- هیچ کات رێگە بە خۆت نەدەیت کە بە هۆی تەلەفۆن یان تەلەفزیۆن یان ئینتەرنێت دەرمان بخۆیت ئەو ئامرازانە تەنیا مەبەست بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستییە و ئامانج لە بەرنامەکانیان نووسینی دەرمان نییە بەڵکو هۆشیار کردنەوەی خەڵکییە، هەر کەسێ بە گوێی ئەو رێگایانە دەرمان بخوات، ئەوا: ژیانی خۆی تووشی مەترسی دەکات.





# هەواڵی پزیشکی



## پیسبوونی ژینگە ئەگەری تالف بوونی مێشک زیاد دەکات

دیراسەیەک لەم دواییەدا دەریخستووە، کە: پیسبوونی هەواو و پیس بوونی ژینگە مێشک زوو پیر دەکات. ئەو دیراسەیە کە لە یەکێک لە ویلایەتەکانی ئەمریکا سازدراوە، ئەوەی دەرخستتووە: کە ئەو کەسانەی بەناو ساڵ کەوتوون و لەو ناوچانە دەژین کە هەوایان پیس بووە و ژینگەیەکی پیسیان هەیە، مێشکیان بە ڕێژەی سێ ساڵ پێش ڕێژەی ئاسایی خۆیان پیرتر دەبن، هەروەها پیس بوونی ژینگە هۆکارە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و موولوولە خوێنبەرەکان و کۆئەندامی هەناسە و تەنانەت زوو مردنیش.



## هاووڵاتیانی شانشینی سعوودیە سێیەمن لە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە لە جیهاندا

ئەمینداری گشتی کۆمەڵەی خێرخوازی هۆشیاری دروستی لە شانشینی سعوودیە، ئەوەی ڕاگەیاند: کە شانشینی سعوودی لە کاتی ئێستادا پلەی سێیەمی لە ئاستی جیهان وەرگرتووە، وە لە کاتی ئێستادا نزیکەی (٢٥٪)ی هاووڵاتیانی شانشینی سعوودیە ئەوانەی تەمەنیان لەسەرووی سی ساڵییە نەخۆشی شەکرەیان هەیە، وە لە ئێستادا بەگوێرەی دوا ڕاپۆرتی یەکێتی نێو دەوڵەتی شەکرە لە ساڵی ڕابردوو دوو ملیۆن و نیو تووشبوو بە نەخۆشی شەکرە هەیە لەو کەسانەی کە تەمەنیان لە نێوان (٢٠ – ٦٩) ساڵیدایە، ئەمەش وادەکات کە نزیکەی (١١٪)ی بودجەی تەرخان کراو بۆ وەزارەتی تەندروستی ئەو وڵاتە بۆ نەخۆشی شەکرە تەرخان بکرێت. مەزەندەش دەکرێت لە پێنج ساڵی داهاتوو ئەو ژمارەیە ڕوو لە زیاد بوون بکات و بگات بە پێنج ملیۆن و نیو کەس، پزیشکانیش ئەمە هەمووی بۆ ئەوە دەگێڕنەوە کە شێوازی ژیان لەو سی ساڵەی دوایی تەواو گۆڕاوە، هەروەها گۆڕانی ناندین و کەم وەرزش کردن و لە ئێستادا نەخۆشی شەرکە بووەتە ئاریشەیەکی جیهانی.





## گۆڕانکارییە کەش و هەوا ئەگەری نەخۆشییە هەستەوەرییەکان زیاد دەکات



ئەو گۆڕانکارییە لە کەش وهەوای جیهاندا کە لەم دواییەدا بەسەر جیهاندا هاتووە، هەمووان مەترسییەکانی دەزانن، کە مەزەندەش دەکرێت ببێتە هۆی لەناو چوونی ژیانی هەندێک گیانەوەری سەر ووشکانی. لەم دواییەدا یەک لە لێکۆڵینەوەکان دەریخست کە ئەو گۆڕانکارییانەی کە لەکەش و هەوادا ڕوویدا دەبێتە هۆی زیاد بوونی نەخۆشییە هەستوەرییەکان (حەساسیە)، ئەو دیراسەیە لە دواترین کۆنگرەی کۆلێژی ئەمریکی بۆ حەساسیە و ڕەبۆ و زانستی بەرگری لەشەوە باسی لێوە کرا، ئەوەشیان ڕوون کردەوە بە هۆی زۆر بوونی هۆکارەکان و فاکتەرە یارمەتیدەرەکانی ڕەبۆ و حەساسیە ژمارەی ئەو نەخۆشییانەش ڕوو لە زیاد بوون دەکات.

## دۆزینەوەی ماکووتەیەکی نوێی ئەنفلەوەنزا بە هۆی تەکنەلۆجیای خانەوە



دەزگای خۆراک و دەرمانی ئەمریکی ڕەزامەندیدا لە سەر بەکار هێنانی ماکووتەیەکی نوێی دژی نەخۆشی پەسیوو (ئەنفلەوەنزا)ی وەرزی، کە بۆ یەکەم جارە پشت بە تەکنۆلۆجیای خانەوە دەبەستێت، دوور لە ڕێگای کۆنەکەی هێلکەوە کە نزیکەی نیو سەدە بەکار دەبردرێت. ئەو دەزگایە ڕەزامەندی لەسەر ئەو ماکووتەیەدا کە کۆمپانیای دەرمانی (Novartis) بەرهەمی هێناوە بۆ خۆپاراستن لە ئەنفلەوەنزا لە سەرووی تەمەنی هەژدە ساڵییەوە، بەرهەم هێنانی ماکووتە بەو ڕێگایە نوێیە هاندرا لە لایەن بەرپرسانی ئەو بوارە چونکە لە ڕێگا کۆنەکە کە بە هێلکە بوو خێراترە، بەمەش کاتێک پەتایەکی ئەو ئەنفلەوەنزایە دێت دەتوانرێت زۆر بە خێرایی بڕێک و ژمارەیەکی زۆری لێ بەرهەم بێت. لە ڕێگا کۆنەکە زانایان هەڵدەستان ڤایرۆسەکەیان لە هێلکەی مریشک دەدا، دواتر هێلکەکە هەڵدەگیرا، دوای ئەمە شلەی ناو هێلکەکەیان دەردەهێنا و خاوێنیان دەکردەوە و دەیان کردە ماکووتەیەک دژی ڤایرۆسی ئەنفلەوەنزا. هەرچی ڕێگا نوێیەکەیە، کە بە ڕێگای (تەکنەلۆجیای خانە) ناوزەد کراوە، بڕێکی کەم لە ڤایرۆسەکە لە حەوزی هەوێن کردن دادەنێن کە پێکهاتەی خۆراک و هەندێک خانەی تێدایە کە لە شیردەرەکانەوە وەرگیراوە، بەمەش ڤایرۆسەکە چالاک دەکرێت و دەپاڵێورێت و خاوێن دەکرێتەوە و دەکرێتە ماکووتە.

# News

## ژمارەی تووشبووان بە نەخۆشی ئایدز لە بیست و پێنج وڵات بۆ نیوەی دابەزیووە

بەرنامەی هاوبەشی نەتەوە یەکگرتووەکان تایبەت بە ڤایرۆسی کەمی بەرگری لەش (ئایدز)، کە ناسراوە بە (یونیدیز) ئەوەی ئاشکرا کرد کە: لە بیست و پێنج وڵاتی هەژار و کەم دەرامەت سەرکەوتوو بوون لەوەی کە ژمارەی تووشبووانیان بە نەخۆشی ئایدز بە ڕێژەی (٥٠٪) دابەزیووە بە بەراوورد بە ساڵی (٢٠٠٠ز). هەر ڕاپۆرتی ئەو بەرنامەیە ئەوەشی دەرخست کە ڕێژەی مردن بە هۆی نەخۆشی ئایدز لە وڵاتانی باشوری بیابانی گەورەی ئەفریقی بۆ کەمتر لە یەک چارەک دابەزیووە لەو شەش ساڵەی دواییدا، وە هەروەها ژمارەی ئەوانەی کە سوودیان لە دەرمانی دژە ڤایرۆس وەرگرتووە بەرز بۆتەوە بۆ زیاتر لە (٥٩٪) لەم دوو ساڵەی دواییدا. ئەو ڕاپۆرتی ئەو بەرنامەیە پێش ڕۆژی جیهانی ئایدز پێشکەش کرا، بەتایبەتی کە هەموو جیهان کەوتۆتە خۆ کە ئەو نەخۆشییە تەواو کۆنترۆل بکات تەنانەت بە گەیشتن بە ساڵی (٢٠١٥ز) ئەو نەخۆشییە لە هەموو جیهان بنبڕ بکات. تەنانەت (میشیل سیدیبیە) کە بەڕێوەبەری جێبەجێکاری بەرنامەی نەتەوە یەکگرتووەکانی تایبەت بە ئایدز، وتی: کە هەوڵی بەر زەفت کردنی ئەو نەخۆشییە ڕوو لە زیاد بوونە، بەتایبەتی لە نێو منداڵانی تازە لە دایک بوو. هەر ئەو کەسە ئەوەشی گووت: کە بە گەیشتن بە ساڵی (٢٠١٥ز) نەخۆشی ئایدز لە ناو منداڵان تەواو بنبڕ بکرێت، وە نیوەی ئەو ژمارەیەی نەخۆشی ئایدز کە لەو دوو ساڵەی دواییدا کۆنترۆل کراوە و نەهێلراوە لە نێو منداڵان دابووە. ئەو هەوڵانەش ڕۆژ بە ڕۆژ لە پێشکەوتن دایە و ئەوەی پێشتر لە ماوەی دە ساڵ بە دەست دەهێنران ئێستا لە ماوەی بیست و چوار مانگ بە دەست دێت، وە هەر لەهەمان ڕاپۆرت ئەوە ڕوون کراوەتەوە کە لە زیاتر لە (٨١) وڵاتی جیهان وەبەرهێنانی ناوخۆیان کردووە لە بواری چارەسەر کردن و خۆپاراستن لە نەخۆشی ئایدز بە ڕێژەی زیاتر لە (٥٠٪) لەو دە ساڵەی ڕابردوو. وە هەتا ساڵی ڕابردوو، بەگوێرەی ئەو ڕاپۆرتە کە نزیکەی (٣٤ ملیۆن) کەس ئەو ڤایرۆسەیان هەیە، وە (٢.٥ ملیۆن) کەس نوێ تووشی دێن، وە (١.٧ ملیۆن) کەس بەهۆیەوە دەمرن.





## قەڵەوی بیری مرۆڤ لاواز دەکات

دیراسەیەکی نوێ پەیوەندییەکی تۆکمەی لە نێوان لاوازی بیر تیژی لە مرۆڤ و هەندێک بۆهێلی قەڵەوی نیشاندا، ئەو زیادەیە لە کێشی لەش کار لەسەر کار کردنی دەمارە خانەکانی مێشک دەکات و کەسەکە بیری لاواز دەبێت. ئەو دیراسەیە کە لە ئوسکتلندا کراوە، باس لە پەیوەندی نێوان کەم بیری و قەڵەوی دەکات. زانایان وای بۆ دەچن کە لەوانەیە ئەو دیراسەیە یارمەتیدەر بێت لە زوو دیاری کردنی ئەو کەسانەی کە ئەگەری ئەوەیان تێدایە لە داهاتوودا تووشی بیر چوونەوە بن. ئەو زانایانە چوار سیفاتی جینی کە بڕوایان وابوو پەیوەندی بە قەڵەوی هەبوو، دیراسە کرد. وە سەیری چوار سیفاتەکانی ئەو جینەیان کرد لە (٨٤٠٠) کەسی سپی پێست و (٢١٠٠) کەس ڕەنگیتر کە لە نێوانە تەمەنی (٤٥ — ٦٤) ساڵیدا بوون. وە بینیان کە ئەوانەی دوو لەو سیفاتە جینیەیان هەیە، گرفتی وە بیر هێنانەوەیان هەیە.

## ڕێ کردن بە پێ لە حەفتەی (١٥٠ دەقیقە) تەمەن بە بڕی سێ ساڵ زیاد دەکات

لەم دواییەدا لێکۆڵینەوەیەکی نوێ ئەوەی دەرخست کە وەرزش کردن یارمەتی تەمەن درێژ بوون دەدات، تەنانەت لەوانەش کە قەڵەون. ئەو لێکۆڵینەوەیە لە سەر زیاتر لە (٦٣٢٠٠٠) هەزار کەس کرا، لەگەڵ (٤٠) کەسی پیر کە بۆ ماوەی دە ساڵ کەوتنە بەر چاودێری. گەیشتن بەو دەرئەنجامەی کە هەنگاو نان بە خێرایی بۆ ماوەی (٧٥) خولەک لە یەک حەفتەدا تەمەنی مرۆڤ بە ڕێژەی (١.٨) ساڵ زیاد دەکات بە بەراوورد بەوانە کە وەرزش ناکەن. هەرچی ئەوانەن کە کاتی وەرزش کردن زیاد دەکەن بۆ زیاتر لە (١٥٠) خولەک لە حەفتەیەکدا، ئەوا: تەمەنیان بە ڕێژەی (٣.٤) ساڵ زیاد دەکات، بەبێ گوێدان بەوەی ئایا کەسەکە کێشی لەشی ئاساییە یان قەڵەوە. ئەمەش دڵخۆشکەرە دوای ئەوەی پزیشکان ئەوەیان دووپات دەکردەوە کە قەڵەوەی تەمەن کورت دەکات، ئەو هیوایە دەرکەوت کە کێشی لەشت هەر چۆنێک بێت ئەگەر لە باری وەرزش نەکردن بچیتە وەرزش کردن یارمەتیدەر دەبێت لە تەمەن درێژ بوون.



# نۆرینگه

**پ/ ئارەزوو شوان، هەولێر: من زۆر کات کە لەگەل خەلکی دی هەڵسوکەوت دەکەم یان قسە دەکەم، دەم و چاوم سۆر هەڵدەگەڕێت و ئارەقە دەکەم و دڵە کوتەم دەبێت، وای لێهاتییە شەرم لە خۆم بکەمەوە و کەم دوو بم. هۆکاری ئەوە چییە؟ چارەسەری چییە؟**

و/ سۆر هەڵگەڕانی دەم و چاو لە کاتی کەوتنە ناو باری هەستیار و ئەوەی لە ناو خەڵکی باوە شەرم لەخۆ کردن، هەتا ڕادەیەک زۆر باوە تەنانەت زۆر کەس لە کاتی هەڵسوکەوت کردنی ئاسایی دەگەل کەسانی غەوارە و بیانی یەکسەر دەم و چاویان سۆر هەڵدەگەڕێت و هەست دەکەن پلەی گەرمی لەشیان بەرز دەبێتەوە و نەرمە تایەکیان دێتێ، هەندێک جار دڵە کوتەشیان دەگەلی دەبێت و جار جارەش کەسەکە ئارەقەی زۆری لەگەل دەکات. ئەوە هەمووی نیشانەی نەخۆشییەکە کە بە هۆی زۆر کار کردنی بەسۆزە کۆئەندامی دەمارەوە ڕوو دەدات. ئەو نەخۆشییەی کۆئەندامی بەسۆزە دەمار ڕوو دەدات کاتێک کەسی تووشی بەرەنگاری حالەتێکی لەناکاو و کتوپڕ دەبێت یان تووشی ترسێک دەبێت هەموو دەم و چاوی تەنانەت هەنیەشی تەواو سۆر هەڵدەگەڕێت تەنانەت کۆژکۆژەی گوێشی سۆر دەبیتەوە و دەم و چاوی گەرم دادێت، جاری واهەیە تەنها کەسەکە بیر لەو جۆرە حالەتانە بکاتەوە ئەو نیشانانەی بۆ دێت. ئەمانە وا دەکات کەسەکە خۆ دوور بگرێت و تێکەڵ بە خەڵکی نەبێت، بەمەش تووشی ئازاری دەروونی و چەندەها ئاریشەی کۆمەڵایەتی دەبێت، ئەو نەخۆشییە لە هەموو تەمەنێک دەبینرێت بەڵام بە ڕێژەی زۆرتر لە کاتی تەمەنی باڵق بوون و جەوانی دەبینرێت لەگەلیشی دەمێنێتەوە. ئەوەی پێویستە بزانرێت: ئەوەیە کە زۆر لە تاکەکانی کۆمەڵگا ئەو جۆرە کەسانە ئازار دەدەن لە جیاتی ئەوەی یارمەتی بدەن، بەمەش ئەو کەسانە زیاتر بریندار دەبن تەنانەت لە خۆیان ڕانابینن کە قسە بکەن و تووشی گرفتی دەروونی و ئاریشەی کۆمەڵایەتی زۆر دەبن، ئەمەش بە بەرچاوی دەبینرێت بۆ نموونە: کاتێک ئەو جۆرە کەسانە دەچنە سەردانی سەرۆکەکان یان لە کاتی قسە کردن لەگەل ڕەگەزی بەرامبەر ئەوەندە سۆر دەبنەوە و ئارەقە دەکەن و دڵە کوتەیان دەبێت کە بۆ کەسی ئاساییش زۆر جوان دیارە و هەستی پێدەکرێت. ئەو جۆرە کەسانە لەوانەیە تووشی ترس(فۆبیا)ی کۆمەڵایەتی بێن (الرهاب الاجتماعی الثانوی) بێت، بەمەش تووشی چەند نیشانەیەک دەبێت کە بە هۆی زۆر کارا بوونی بەسۆزە کۆئەندامی دەمارەوە دەبێت لەگەل نیشانەی دەروونی پاش سۆر بوونەوەکە وەکو دەنگ کز بوون و دەست لەرزین و ڕاڕایی، کە ئەمانەش وا دەکات وەکو ئەوەی بکەوێتە ناو چەماوەیەکی داخراو بەوەی ئەو نیشانانە یارمەتیدەر دەبێت لەوەی زۆرتر سۆر ببێتەوە و ئارەقە زۆرتر بکات. کاتێک ئەوە دووبارە بووەوە کەسەکە هەوڵی ئەوە دەدات کە لەو هۆکارانە دوور بێت کە ئەو نیشانانەی بۆ دێنێت، بەمەش لە خەڵکی و هەڵسوکەوتە کۆمەڵایەتییەکان دوور دەکەوێتەوە و گۆشەگیر دەبێت، خۆ ئەگەر خوێندکاری زانکۆ بێت کاتێک لە ناو دەرس مامۆستا پرسیارێکی لێدەکات، ئەوا: خۆی لە وەرام دانەوەی دەدزێتەوە جاری واهەیە هەر ناچێتە ناو وانەکان و لەوانەشە هەر واز لە خوێندن بهێنێت. بە شێوەیەک ئەو نیشانانە کار لەسەر ژیانی دەکات بەوەی خۆ لە کەسانیتر دوور دەگرێت و دوورە پەرێز و گۆشەگیر دەبێت و ئەمەش کاردانەوەی لەسەر کەسایەتی کەسەکە دەبێت و خەڵکیش بەوەی سەیر دەکەن کە نەخۆشی دەروونی هەبێت کە لە ڕاستیدا وانییە!!! وە نیشانە دەروونییەکان تەنیا بە هۆی ئەو نیشانانەوە دروست بووە، ئەوەی مایەی سەرسووڕمانە ئەوەیە کە ئەو جۆرە کەسانە زۆر بێدەنگ و باسی هیچی خۆیان لای نزیکتر دۆست و برادەریان ناکەن بەڵکو هەر بەخۆیان پێیەوە دەتلێنەوە و بێدەنگن!!؟ هەندێک لە دیراسەکان باسی ئەوە دەکەن، کە ئەو جۆرە کەسانە بۆ دوور بوون لەو نیشانانە هەر لەخۆوە پەنا بۆ دەرمانە دەروونییەکان و هێورکەرەوەکان دەبات و جاری واش هەیە پەنا مەی یان ماددە بێهۆشکەرەکان دەبات و تەنانەت هەبووە هەوڵی خۆ کووشتنی داوە!؟ ئەوەی پێویستە بزانرێت، ئەوەیە: کە ئەو نەخۆشییە دەگەل فۆبیای کۆمەڵایەتی تێکەڵ نەکرێت، کە نیشانەکانی زۆر کار کردنی دەمارەکانی نییە، واتە: (زۆر ئارەقە کردن و سۆر بوونەوە و دڵە کوتەی) لەگەل نییە. ئەوەی دووەم نەخۆشییەکی دەروونییە دکتۆری دەروونی ئامۆژگاری دەداتێ و بەرەبەرە ڕایدە هێنێت و بۆی ڕوون دەکاتەوە هەتا خۆی لەگەلی ڕابهێنێت بەڵام ئەوەی یەکەم بە نەشتەرگەری نزیکەی (٩٠٪)ی نیشانەکان نامێنێت.



**پ/ هەتاو ئەحمەد، هەولێر: هۆکاری بۆنی ناو دەم چییە؟ چارەسەری چییە؟ چی بکەین بۆ ئەوەی بۆنی ناو دەممان نەیەت؟**

وەرام: بوونی بۆن لە دەم هۆکاری زۆرە:

١. خراپی ددانەکان و کلۆر بوونیان و نە شووشتنیان و مانەوەی خۆراک لە نێوان ددانەکان هۆکار دەبێت لە بۆگەنی بوونی بۆنی دەم.

٢. بریندار بوونی پدو و هەوکردنیان.

٣. خواردنی خۆراک کە بۆنی خراپ و بۆگەن دروست دەکەن وەک سیر و پیاز و سۆدا.

٤. خواردنی خۆراک کە دوای هەرس کردنیان بە ڕێگای خوێن دەگوازرێتەوە بۆ سییەکان و لە ڕێگای هەناسەدان دەکرێتە دەرەوە و بۆنی بۆگەنی ناو دەم دروست دەکەن.

٥. لەوانەیە بۆن بۆگەنی ناو دەم بە هۆی نەخۆشی بێت، وەک: نەخۆشییە درێژخایەنەکانی سییەکان و نەخۆشییەکانی جگەر و گورچیلەکان و هەندێک جار نەخۆشی شەکرە.

چارەسەر:

١. خاوێن کردنەوە و شۆردنی ددانەکان بە فلچە و مەعجوون بە لایەنی کەم ڕۆژی دوو جار و هەموو ڕووی ددانەکان و نێوانەکانیان خاوێن بکرێتەوە.

٢. لەگەل شۆردنی ددانەکان سەر ڕووی زمان خاوێن بکرێتەوە.

٣. زۆر سەوزە و میوە بخۆ و کەم گۆشت بخۆ.

٤. دووربە لە خواردن و خواردنەوەکانی کە بۆنی ناخۆش دروست دەکەن، ئەگەر مەی دەخۆیتەوە وازی لێ بێنە.

٥. هەندێک جار دەم ووشک بوونەوە بۆنی ناخۆشی دەم دروست دەکات , ئەگەر ناو دەمت ووشک دەبێت، ئەوا: دەتوانیت بنێشتی (جاجک ) کە شەکری تێدا نییە بەکاری بێنیت یان ئاو زۆر بخۆرەوە.

٦. ئەگەر غەرغەرەی پاککەرەوەی ناو دەمت بەکار دەهێنا، ئەوا: بۆ ماوەی (٣٠) چرکە غەرغەرەی پێ بکە و دواتر قای بکەوە.

٧. ئەگەر تاخمی ددانت هەیە، ئەوا: لە شەودا ددانەکانت لە دەم دەربێنە و خاوێنی بکەوە و بیخەرە ناو شلەی پاککەرەوەی ددانەکان و ئامۆژگاری پزیشکی پسپۆری ددان بە تەواوی جێبەجێی بکە.

٨. سەردانی پزیشکی ددان بکە ساڵی دوو جار.

٩. ئەگەر هەر بۆنت لە دەم دەهات سەردانی پزیشک بکە.





پ/ بەژدار، هەولێر: گەشکەم هەیە ئایا دەتوانم ئۆتۆمبێل لێبخوورم؟

و/ ئەو کەسانەی کە نەخۆشی خووداریان هەیە و گەشکەیان بۆ دێت، ئەوا: بە گوێرەی جۆری خووداریيەکەیان پزیشکی پسپۆڕ دەرمانی چارەسەری بۆ دەنووسێت و دەبێت ئەو کەسە بە گوێرەی ڕێنماییەکانی پزیشکی تایبەتمەند دەرمان وەربگرێت و لە خۆڕا دەرمان ڕانەگرێت. سەبارەت بە لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیل ئەوانەی بە درێژایی تەمەنیان یەک جار تووشی گەشکە بوونە، ئەوا: دەبێت یەک ساڵ ئۆتۆمبێل لێ نەخوڕێت و بۆ هاژووتنی سەیارە ڕێگایان پێنادرێت , بەڵام ئەوانەی خوودارن ئەگەر بۆ ماوەی یەک ساڵ هیچ تووشی گەشکە نەبن، ئەوا: دەتوانن ئۆتۆمبیل لێبخوڕن بەڵام ئەگەر تەنیا لە شەودا گەشکەی هەبوو، ئەوا: دەبێت بۆ ماوەی سێ ساڵ ئۆتۆمبیل لێنەخوڕێت. هەرچی سەبارەت بە لێخوڕینی ئۆتۆمبێلی گەورەیە، وەک: لۆری ئەوا دەبێت کەسەکە ماوەی دە ساڵ هیچ گەشکەی نەبێت ئەو کات ڕێگای پێدەدرێت ئۆتۆمبێل لێبخوڕێت.

**پ/ جیهاد،١٩٧٢ز، هەولێر: خێزانەکەم نەخۆشی شەقیقەی هەیە. چەندەها دکتۆرم پێکردووە، لە لای دکتۆرێک هەتا سەری تۆقرە ناگری و نامێنێتەوە. ئێستا خۆم دەرمانی بۆ لە بازاڕ دەکرم و دەیدەمێ. ئایا چارەسەری بۆ نەخۆشی شەقیقە هەیە؟**

و/ نەخۆشی لاسەر ئێشە (شەقیقە) نەخۆشییەکی باوە. نەخۆش یەک لا سەری زۆر دەیەشێت، هەر بەمەش لە سەر ئێشەکانیتر جیادەکرێتەوە. نزیکەی (٢٥ ٪) لە ئافرەتان و (٨ ٪) لە پیاوان ئەو نەخۆشییەیان هەیە. ئافرەتان زیاتر تووشی نۆبەتی سەر ئێشانەکە دەبن، بەتایبەتی لە تەمەنی بێئومێدی، بەهۆی گۆڕانکاریەکان لە هۆرمۆنەکان زۆرتر سەر ئێشانەکەی بۆ دێت. سەر ئێشانەکە لە ئەنجامی کشانی موولوولە خوێنەکانی کە لە ژێر پێستەی سەر هەیە دەبێت. ئەم کشانی موولوولە خوێنە فشار دەخاتە سەر دەمارە خانەکانی دەور و پشت موولوولە خوێنەکە. لەبەرئەوەی چاویش لەو دەمارە خانانەوە دەماری بۆ دەچێت، بۆیە لەگەل سەرئێشانەکە کەسەکە ژانێکی لە دەور و پشتی چاو دەبێت، نیشانەکانی لە چاویش لەگەل دادەبێت. دواتر موولوولە خوێنەکە کرژ دەبنەوە و ئەو نیشانە دەمارییانەی لەگەل لا سەر ئێشە هەیە دروست دەکەن. هەندێک هۆکار هەن کە لۆمە دەکرێن، لەوەی: یارمەتیدەرن لەوەی کە زۆر نۆبەتی سەر ئێشانەکەت بۆ بێت. ئەو هۆکارانە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر دەگۆڕێت، لەو هۆکارانە: پشێوی و پەستی دەروونی، جەم بێری کردن (نەخواردنی یەک لە ژەمە سەرەکییەکان)، شەو درەنگ خەوتن یان تەواو نەخەوتن، ماندوو بوون و زۆر خۆ هیلاک کردن و زۆر وەرزش کردن. زۆر خواردنی هەندێک خۆراک، بۆ نموونە: پەنیر یان خواردنی خوێی چێشت بە زۆری. کەم خواردنەوەی ئەو خواردنەوانەی کە کافاینیان تێدایە و کەسەکە بە گوێرەی ڕاهاتنی خۆی نەخواتەوە. بۆ نموونە: چایە، قاوە، کۆلا و کاکاو. سووڕی مانگانەی ئافرەتان. هەرچی چارەسەر کردنی لا سەر ئێشەیە: بە خۆپاراستن لەو هۆکارانە دەبێت بۆ ئەوەی کەمتر نۆبەتی سەر ئێشەی بۆ بێت. لەگەل پەیڕەوکردنی ئامۆژگارییەکانی، وەک:

١- تەواو نووستن.
٢-خواردنی خۆراکی بەسوود.
٣- وەرزش کردن بە ڕێک و پێکی.
٤- مل بادان و سەر بادان بەتایبەتی لەو کارانەی کە دانیشتنی بۆ ماوەیەکی زۆری دەوێت.
٥- پاڵ کەوتن و حەوانەوەو هەناسە قوڵ هەڵکێشان.
٦- دوورکەوتنەوە لە زۆر بەکارهێنانی چوکلێت و ئەو خواردنانەی کە ئەگەری تووشبوون بە لا سەر ئێشە زیاد دەکەن. ئافرەتان ئەگەر دەرمانی دژی منداڵ بوون (منع الحمل) بەکاردێنن، ڕابگرن. هەرچی دەرمانە، ئەوا دەرمانەکانی چارەسەر کردنی لا سەر ئێشە دوو جۆرن:

ا. ئەو دەرمانانەی هەنووکەیی دەدرێن بۆ لا بردنی سەر ئێشانەکە: بە شێوەیەکی کاتی دەدرێن، وەکو: دەرمانە ژان لابەرەکان (وەک: پرۆفین، ڤۆلتارین). زۆر لە نەخۆشەکان لا سەر ئێشەکەیان بە دەرمانی ڤۆلتارین (١٠٠مگم) یان ناپرۆکسین (٥٠٠مگم) نامێنێت. نەخۆش دەبێت لە شوێنێکی بێدەنگ و تاریک بحەوێتەوە. هەندێک دەرمان بۆ چارەسەرکردنی هەنووکەیی بەکار دێت، بەڵام نابێت لەخۆوە بەکار بێت. بەڵکو دەبێت پزیشک بینووسێت، وەک: ( Sumatriptan , Zolmitriptan) ئەو دەرمانانە لە ژێر چاودێری پزیشک دەدرێت، بۆ چارەسەر کردنی هەنووکەیی، ئەگەر ژانی لا سەر ئێشەکە بە دەرمانە سادەکان لا نەدەچوو.

ب. ئەو دەرمانانەی کە وەک خۆپاراستن دەدرێت: ناهێڵێت ژانی لا سەر ئێشەکەت بۆ بێتەوە. ئەمانە بە شێوەی درێژ خایەن دەدرێت. نابێت بە بێ ڕاوێژی پزیشک بخورێت. لەو دەرمانانە ( Beta blocker , Calcium Channel blocker) ، هەر لەبەر ئەوە دەبێت چەند جارێک سەردانی پزیشکی پسپۆڕی دەمار و مێشک بکەیت، تا ئەو دەرمانەت بۆ دەگوونجێت، ئەوت بۆ هەڵبژێرێت. بۆ چارەسەر کردنی خێزانەکەت، دەبێت سەردانی پزیشکێکی مێشک و دەمار بکەیت. بزانێت: ئایا تەواو نەخۆشی لا سەر ئێشەی هەیە؟ نەخۆشیتری، وەک: سەر ئێشان بە هۆی دەرمانی سەر ئێشان یان نەخۆشیەکانیتری سەر ئێشانت نییە؟ دواتر پلانی چارەسەر کردنی بۆ دابنێت. ئەگەر نۆبەتی سەر ئێشانەکەی زۆری لۆ دەهات، ئەو دەرمانە بدات کە لە خێزانەکەت دەکەوێت.





پ/ دایکی دارا: هەست بە زۆر تینوو بوون دەکەم و زۆر ئاو دەخۆمەوە و شەو زۆر هەڵدەستمەوە و بۆ سەر ئاو دەڕۆم. تەمەنم (٣٥ ساڵە) ئایا نەخۆشی شەکرەم هەیە؟

و/ زۆر میزکردن و زۆر تینوو بـوون، بێتاقەتی و دابەزینی کێشی لەش و زۆر تووشبوون بە هەوکردن، ئەو نیشانانەن کە نەخۆشی شەکرە دروستی دەکات. بۆ دڵنیا بوون لەوەی، ئایا نەخۆشی شەکرەت هەیە یان نییە، پزیشک پشکنینی شەکر لە ناو خوێن لە خورینی یان دوای خواردن بە دوو سەعات یان هەر لە هیکەوە بۆت دەکات. لە هیچ کاتێک نابێت لە (٢٠٠ mg/ dl) زیاتر بێت. بەڵام لە هەندێک جاردا دیاری کردنی نەخۆشییەکە تەنیا بەو پشکنینە شک و گوومانی دەکەویتێ. هەندێک دەڵێن: نەخۆشی شەکرەت هەیە و هەندێکیتر دەڵێن نییەتی. بۆ ڕزگار بوون لەو شک و ناشکییە، پزیشک بیری بۆ تێکچوونی شەکرە لە سەر تێری (Impaired Glucose Tolerance) دەچێت. ئەمەش بارێکی نەخۆشییە لە بەینی نەخۆشی شەکرە و باری ئاساییدایە. نزیکەی (٥٪) خەڵک تووشی دێت، هەمان مەترسییەکانی نەخۆشی شەکرەیان لە سەرە لە تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و موولوولە خوێنەکان، بەتایبەتی ئەگەر کەسەکە تەمبەڵ و تەوەزەڵ بێت و زۆر خۆر بێت و جوولانەوەی نەبێت و وەرزش نەکات. باشترین پشکنین بۆ دیاریکردنی بریتیە لە پشکنینی پێدانی شەکر (Glucose Tolerance Test) کە نەخۆش بۆ ماوەی (١٢ سەعات) بە ڕۆژوو دەبێت. ئەو کات خوێنی لێ وەردەگیرێت بۆ زانینی ئاستی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن، دواتر بڕی (٧٥ غم) لە هاراووەی گلوکۆز کە لە ناو (٣٠٠ملیلیتر) ئاو تاوا بێتەوە، دەدرێت بە نەخۆشەکە و دوای دوو سەعات خوێن و میز بۆ شەکرە دەپشکنرێت. ئەو کات بە گوێرەی پشکنینەکە و نیشانەکان و مەزەندەی دکتۆرەکە دیاری کردنی نەخۆشییەکەی دەکرێت.

پ/فاروق جەعفەر، هەولێر: :شووشتنی گورچیلە (غسل الکلی) چییە؟ سوود و زیانەکانی چین؟

و/ شووشتنی گورچیلە ڕێگا چارەیەکە کە لەوانەیە کاتێک یەکێک پەککەوتنی هەبێت و پاشماوە و ئاوی زۆرلە لەشی کۆ ببێتەوە شووشتنی گورچیلەی بۆ بکرێت. دوو جۆر شووشتنی گورچیلە هەیە:

١ – بە ڕێگای خوێن (Hemodialysis): خوێنی نەخۆش بۆ ناو ئامێرێک دەبردرێت، کە فیلتەری تایبەتی تێدایە بۆ لا بردنی پاشماوە و ئاوی زیادەی ناو لەشی نەخۆشەکە. خوێنەکە بە ناو ئەو فیلتەرانە کەپێیان دەووترێت: پەردەی شووشتن (Dialysis Membrane)دەچێت. ئەمەش پێویستی بە بوونی سۆندەیەک (Tube) هەیە کە لە نێوان خوێنبەر و خوێنهێنەر دادەنرێت. هەندێک جار بەستنێک لە نێوان خوێنبەر و خوێنهێنەر دادەنرێت لە قۆری نەخۆش (Climino Fistula). هەر دووک چ بەستنی خوێنبەر و خوێنهێنەر چ بە چاندن بێت (Graft) یان بەستنی لەخۆوە بێت (Fistula) لە ڕێگای سۆندەیەک لە سەر مەکینەکە دادەنرێت وخوێنی نەخۆش بەناو پەردەی شووشتنی ناو مەکینەکە دەبردرێت و لە ناو مەکینەکە شلەی شووشتنەکە پاشماوە و ئاوی زیادە لە خوێنەکە وەردەگرێت. دواتر خوێنە خاوێن کراوەکە لە لایەکیترەوە بۆ نەخۆشەکە دەگەڕێتەوە.

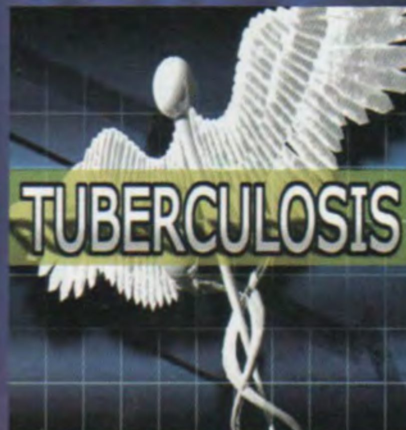
٢ – بە ڕێگای زگ (Peritoneal Dialysis): لە زگی نەخۆشەکە لە دەوری ناووک کونێک دەکرێت. سۆندەیەک (Catheter) لە ڕێگای ئەو کونە ڕەوانەی ژووری دەکرێت. بە بەکارهێنانی چەند جۆرە شلەیەکی شووشتن بەو سۆندەیە ڕەوانەی ژوورەوە دەکرێت و ڕیخۆڵەی نەخۆشەکە وەک پەردەیەکی دەڵاندن لە نێوان خوێن و ئەو شلەیە کار دەکات، پاشماوە و ئاوی زیادە بەو ڕێگایە لە لەشی نەخۆشەکە دەردەکرێت.

سوود و کاردانەوە لاوەکییەکانی شووشتنی گورچیلە؟ هەر یەک لەو دوو جۆرە شووشتنە سوود و کاردانەوەی لاوەکی تایبەت بە خۆیان هەیە. ئایا کاوەیان باشترە؟ ئەوە بەندە بە چەند هۆکارێک، لەوانە: گوزەرانی ژیانی نەخۆش و بوونی نەخۆشیتر لەگەل نەخۆشی گورچیلە و باری دارایی و هەست بە بەرپرسیارێتی کردنی. ئەوانە هەموو لەبەر چاو دەگیرێت ئەو کات بڕیار لە سەر جۆری شووشتنەکە دەدرێت. لەگەل شووشتنەکە نەخۆش دەبێت گوێڕایەلی ئامۆژگاری پزیشک بێت و پارێزی لە خۆراک و چۆنی بۆ دانراوە جێ بەجێی بکات و دەرمانەکە وەربگرێت. شووشتن بە ڕێگای شووشتن بە ڕێگای خوێن کەمتر پێویستی بە هاوکاری نەخۆش دەبێت. هەر چەند پێویست دەکات نەخۆش نۆرە بگرێت و لە کاتی دیاری کراو بۆ یەکەی شووشتنی گورچیلە بێت. هەر چی شووشتن بە ڕێگای زگ: ئەوا نەخۆش لە هەر جێگایەک بێت دەتوانرێت شووشتنەکەی بۆ بکرێت، تەنانەت لە ماڵیش بەڵام گرنگترین مەترسی بریتیە لە تووشبوون بە هەوکردن بە هۆی بەکتریا.



**پ/ مامەند حمد، هەولێر: ڕێگاکانی گواستنەوەی سیل چیینە؟ وە بە چەند ڕێگا سیل دەگوازرێتەوە؟**

و/ ڕێگاکانی گواستنەوەی نەخۆشی سیل چەندانێکن بەڵام یەک ڕێگای سەرەکی هەیە، هەموو ئەوە دەزانین کەنەخۆشی سیل نەخۆشییەکی گواستراوەیە و لە یەکتری دەگرینەوە بە ڕێگای هەناسەدان. کاتێک بەکتریاکە لە هەوادا بڵاو دەبێتەوە لە کاتی قسەکردن یان پژمین یان پەسیوو یان کۆخین یان بەڵغەم فڕێدان بەکتریای چیلکەیی سیلی تێدایە و دەکرێتە هەوا و کاتێک یەکێکی ساغ هەناسە دەدات ژمارەیەکی کەم لەو بەکتریایە پێویستە بۆ تووش کردنی کەسە ساغەکە .کاتێک بەکتریایەکە دەچێتە ناو لەش بە شێوەیەکی سەرەکی دەچێتە سییەکان و نەخۆشی سیلی سییەکان دروست دەکات. بەڵام هەموو کۆئەندامەکانی لەش وەکو سییەکان ئەگەری تووشبوونیان بەو بەکتریایە هەیە بەڵام سییەکان زۆرتر. ئەگەر بەکتریایەکە چووە سییەکان و کەسەکە بەرگری لەشی باش بوو، ئەوا: بەکتریایەکە قەپ دەدرێت و لە ناو دەچێت یان بە بەرگێکی کلسی دەورە دەدرێت و بەکتریایەکە خۆ مەلاس دەدات، چاوەڕێی فرسەتێک دەکات تا بەرگری لەشی کەسەکە کەم دەکات بۆ ئەوەی دووبارە بێتەوە مەیدان و تاکەکە تووشی نەخۆشی سیل بکات (latent TB). بەڵام ئەگەر تاکەکە هەر لە سەرەتا بەرگری لەشی کەم بوو (وەک: نەخۆشی ئەیدز یان چارەسەری کیمیاوی وەردەگرن)، ئەوا: بەکتریایەکە چالاک دەبێت ودەست بە زۆر بوون دەکات و نیشانە دروست دەکات و توانای تەنینەوەی دەبێت. ئەگەر چارەسەر وەرنەگرێت ئەوا هەر نەخۆشێک بەکتریایەکە بۆ (١٠ – ١٥ کەس) دەگوازێتەوە، ئەمەش وای کردووە لە سەرانسەری جیهاندا لە هەر چرکەیەک یەکێک تووشی نەخۆشی سیل بێت و نزیکەی (٥ – ١٠٪) لەوانەی نەخۆشی سیلیان هەیە توانای تەنینەوەیان هەیە (دەتوانن کەسیتر تووش بکەن).






**پ/ هاوار، هەولێر: پشکنینی سۆنەرم کرد، گووتیان کیست هەیە لە گورچیلە. ئایا بوونی کیس لە گورچیلە زیانی هەیە، بۆ زانینتان هیچ نەخۆشییەکم نییە و تەندروستیم زۆر باشە! ئایا ئەو کیسە هیچ زیانی هەیە؟ ئەگەر مەترسی هەیە، چارەسەری چییە؟**

و/ بوونی تەنیا یەک یان دوو کیس بە نەخۆشی دانانرێت و ئاساییە و پێویستی بە هیچ چارەسەرییەک نییە. زۆر کەس لەخۆڕا کاتێک بۆ مەبەستێکیتر سۆنارێک بۆ زگیان دەکەن، دەبینن: کە لە گورچیلەیان کیس هەیە و ئەو کیسە هیچ کاردانەوەی خراپی لەسەر تەندروستی کەسەکە نابێت. بۆیە ئامۆژگاریم بۆ بەڕێزتان ئەوەیە کە ئەوە پشت گوێ بخەیت و هیچ بیری لێنەکەیتەوە و ئەوە نەخۆشی نییە. مرۆڤەکانیش بەوە جوانن کە هەموویان بەیەک نا چن و هەر مرۆڤە و تایبەتمەندی خۆی هەیە، واز لە ڕاڕایی بێنە و مەترسی نییە.

پ/ سەنگەر، تەق تەق، تەمەن: ١٩٨٤ز، پێست: بۆ لادانی پەڵەی دەم و چاو چی بکرێت باشە؟ وە چ دەرمانێک بەکار بهێنرێت؟ ئەوانەی دەم و چاویان چەورە، چی بکەن باشە؟

و/ پەڵەی دەم و چاو نەخۆشییەکی پێستی زۆر باوە، بە زۆری لە ئافرەتان دێت. بە زۆری لەو بەشانەی لەش زۆر دێت کە بەر تیشکی خۆر دەکەون، هەموو کەسێکیش ئەگەری تووشبوونی بەو نەخۆشییە هەیە بەڵام بە زۆری لە ئافرەتی گەنج کە ڕەنگێکی ئەسمەری هەبێت باوە. لەوانەشە بە هۆی زیاد بوونی هۆرمۆنی مێینە (ئیسترۆجین) و هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن بێت. بەتایبەتیش لە ژنی دوو گیان زۆرە یان ئەو ژنانەی حەبی مەنع بەکار دێنن یان ئەو ژنانەی کەوتوونە تەمەنی بێئومێدی هۆرمۆن وەکو چارەسەر وەردەگرێت. چارەسەری بە پێدانی هەندێک جۆرە کرێم دەبێت کە چەند ماددەیەکی تێدایە یارمەتی نەهێشتنی پەڵەکە دەدات، ئەگەر هەر سوودی نەبوو ئەوا پزیشک لەوانەیە دەرمانی بە دەم بخورێت بۆ کەسەکە بنووسێت یان کرێمێکی ستیرۆیدی دەنووسێت، ئەگەر هەر سوودی نەبوو و حالەتی نەخۆشییەکە زۆر توند بوو ئەوا دەتوانرێت لێزەری بۆ بە کار بێت. لە هەمان کاتدا ئامۆژگاری بدرێت بە نەخۆشەکە کە خۆ لەبەر خۆر بپارێزێت و ئەگەر چووە بەر خۆر پارێزەری بەر خۆر بە کار بێنێت. هەرچی سەبارەت بە چەوری دەم و چاوە ئەوا کەسەکە بەس گرنگی بە پاک و خاوێنی دەم و چاو بدات و جوان بیشوات بابی هەموو چارەسەرییەکانە.



پ/ ئاشتی بورهان، هەولێر: باسی سێو دەکەن، کە سوودی بۆ تەندروستی مرۆڤ هەیە، ئایا سوودەکانی سێو چین؟



و/ هەمووومان ئەوە گوێ بیست بووینە کە دەڵێت: ( ڕۆژێک سێوێک بخۆیت بزیشکت لێ دوور دەخاتەوە). زانستی تازە چەسپاندوویەتی کە لە توانای سێودا هەیە شتی زێترت لێ دوور بخاتەوە نەک تەنها سەردان کردنی پزیشک ! سێو بە کۆگایەکی کەڵک و بە سوود دادەنرێت کە دەتوانێت پەنای بۆ بەریت بە درێژایی ساڵ. بەڵام لەو پەڕی سوودیدا دەبێت لە ماوەی نێوان مانگی ئەیلوول و تشرینی دووەم. سێو میوەیەکی پڕ بە ڤیتامین (C) و دژە ئۆکسێنەکان , سەرەڕای دەوڵەمەندیی بە ریشاڵەکان (فەریکە سێوێک بابی جامێکی بچووک لە کەپەک لە ریشاڵت پێ دەبەخشێت). هەموو ئەمانە بە کالۆرییەکی کەمتر لە (١٠٠) کالۆری بۆ هەر دانەی سێوێ. فەرموو لەگەڵ ڕوون کردنەوەیەک لە سوودە زۆرەکانی سێو:

• کەم کردنەوەی مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە:
خواردنی ڕێکی سێو یاریدەی ژنان دەدات بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجەی مەمک. بە پێی ئەوەی توێژینەوەیەکی تازە پێی گەیشتووە کە لە گۆڤاری (کیمیای خۆراک) ی ئەمەریکیدا بڵاوکراوەتەوە، ئەویش: بەهۆی ئەوەی کە فلاڤۆنۆیدەکان (Flavonoid) ی کە تێیدایە , کەوا خاسیەت گەلی دژە ئۆکسێنی هەیە.

• بۆ پارێزگاری کردن لە ڕوخسارێکی ڕێک و جوان:
دکتۆر ئۆلی هینریکسۆن، دەڵێت: زیندوێتی ڕوخسارت نوێ بکەرەوە بە شێلانی بۆ ماوەی سێ خولەک بە شەش پاڵوویەک لە سرکەی سێوی بەستوو پاش پێچانەوەی بە دەسماڵێکی کاغەز(کلینکس). ئیتر مژادی هایدرۆکسی ئەلفای ناو ترشەکە کارێک دەکات، کە تان و پۆی پێستی ڕوو باش دەکات و لە ڕواڵەتی چرچ و لۆچەکانیش کەم دەکاتەوە.

• دابەزاندنی کێش: توێژینەوەیەگ لە گۆڤاری (خۆراک) بڵاوکراوەتەوە، دەریخستووە کەوا: ئەو ژنانەی بەردەوام دەبن لە خواردنی (٣) سێو لە ڕۆژێکدا زۆرتر کێش وون دەکەن لەو ژنانەی خواردەمەنیتر دەخۆن کە هەمان بڕی لە ریشالەکان تێدایە.



**پ/ دلێر ئەحمەد، هەولێر، تەمەن (١٩٨٨ز): منداڵێکمان هەیە تەمەنی دوو ساڵ و شەش مانگە، بەڵام تاکو ئێستا قسە ناکات! تەنها دوو ووشە تاکو چوار ووشە دەڵێت. وە دوو منداڵی ترمان هەیە گەورەترن بەڵام ئەم کێشانەیان نەبووە، تکایە وەڵام لەگەل ڕێزم؟**

و/ مەرج نییە هەموو منداڵەکانی خێزانێک لە هەموو ئاکار و سیغاتەکانیان کت و مت وەکو یەک بن و هەموو لە چ کاتێک بە قسە هاتن، هەر دەبێت لەو کاتە بە قسە بێن!!! هەتا منداڵی جمکەش شەرت و مەرج نییە وەکو یەک بێنە قسە یان قسە کردنیان پێش کەوێت یان دوا بکەوێت. ئەگەر منداڵێک ساغ دەردەکەوت و هیچ نەخۆشییەکی نەبێت، ئەوا: ئاساییە درەنگ یان زوو بێتە گۆ. هەموو کاتیش پێویستە ئەوانەمان لەبەر چاو بێت:

١. درەنگ قسە کردن و درەنگ هاتنە گۆ لەوانەیە لە هەندێک خێزان باو بێت، زۆر جاریش منداڵی هەندێک خێزان دەبینین کە درەنگ قسە دەکەن و زمانیان دەبێتەوە و ئەوە ئاساییە.

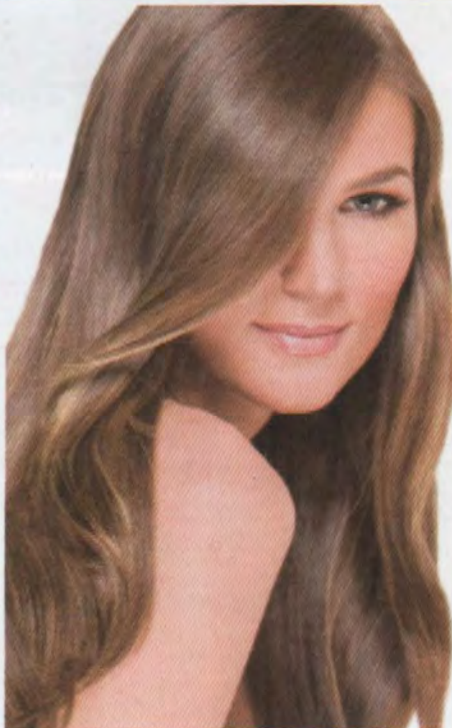
٢. کچ زۆرتر و زووتر لە کوڕان بە قسە دێت و گغە گغ دەکات، وە کچەکە کە بە قسە هات زۆرتر لە کوڕان لەب لەبانتر دەبن، کەچی کوڕان وەکو کچان نیین و سەرەتا بڕۆکەک زمانیان دەگرێت و ناوە ناوە زمانیان تەترە دەکات.

٣. زۆر قسە کردن و دواندنی منداڵی ساوا یارمەتی زوو قسە کردنیان دەدات، زۆر دایک و باوک زوو زوو منداڵی دەدوێن و نەنانەت لە تەمەنی زووەوە وەو ئەوەی قسەی لەگەل بکەن، ئەمەش یارمەتی زوو قسە کردنی دەدات.

٤. بە شێوەیەکی گشتی: درەنگ زمان گرتنی منداڵ و درەنگ قسە کردنی هەتا تەمەنی سێ ساڵی ئاساییە و جێگای مەترسی نییە بەڵام ئەگەر لە سێ ساڵی تێپەڕاند و قسەی نەکرد ئەوە دەبێت هۆکارێکی نەخۆشی هەبێت. هەر بۆیە ئەگەر منداڵێک سێ ساڵی تەواو کرد و نەهاتە قسە ئەوە دەبێت بە پزیشکێکی منداڵان نیشان بدرێت بەڵام دەبێت ئەوەش بزانین زۆر جار گرفتەکانی گوێ و نەخۆشییەکانی گوێ هۆکار دەبێت لەوەی منداڵەکە درەنگ بێتە قسە یان تەواو قسە نەکات. باشترە منداڵەکەت پزیشکێکی پسپۆڕ بیبینێت.




**پ/ هاوناز، کەلار، تەمەن: ١٩٩٠ز: تۆشکە چییە؟ چارەسەری چییە؟**



و/ تۆشکە (کرێش) عیللەتێکە تووشی فەروەی سەر دەبێت، بە پەلک پەلکی سپی پات جیا دەکرێتەوە کە پێستی مردەڵەیە، دیمەنی مرۆڤی پێ ناشیرین دەبێ بە هۆی کەوتنی تۆشکەکە بە سەر جل و بەرگدا و دەبێتە هۆی خوورشتێکی بەردەوام. بە هۆی ئەو خورانە زۆرانە پێستی سەر دەڕووشێ و سەرەنجام بە زوویی کەڕوو یان میکرۆبی تێدەدا. بەدەگمەن دەردەکە هەڵدەکشێ بۆ ئەوەی هەردوو برۆیەکان و دوو گوێچکەکان و کەپوو و مل و دابگرێ و لەو جێیانەدا وادەکا پێستەکە سۆر ببێتەوە. چارەسەری تۆشکەی پرچ بەوە دەبێ: قژ لە ئەو پەڕی پاک و خاوێنی و تەمیزی ڕابگیرێ. ئەویش: بەوەی ڕۆژانە بشۆرێت و بە شانەیەکی پاک و تەمیز دابهێنرێت و قژ داهێنانی ڕێک و پێک بکرێ بۆ بزواندنی سووڕی خوێن لە پێستدا پاشان پرچ دانە بەر هەتاو بە شێوەیەکی مامناوەندی. پاش ئەمانە ئەگەر تۆشکە هەر مایەوە دەبێ پرس و ڕاوێژ بکرێ بە پزیشک، کە دەتوانێت بە داو و دەرمانێکی زۆرەوە کەڵک بەو کەسە بگەیەنێ. باشترین خۆپارێزی لە تۆشکەی سەر بریتیە لەوەی پەیڕەوی بکرێ لە خۆراکی دروست و پاک ڕاگرتنی قژ بە شووشتنی ڕۆژانە و بەردەوام و دڵنیا بوون لەوەی سەرتاشەکەت کەل وپەلی قژ تاشین بەشێوەیەکی پاگژ کراو و پاک و تەمیزانە بۆ قژ تاشینت بەکار دەهێنێت. (وەرامی ئەم پرسیارە لە لایەن: د. ئازاد موستەفا دراوەتەوە) بۆ زانیاری زیاتر سەیری ژمارە چواری گۆڤاری پزیشک بکە.



پ/ کەریم ئەحمەد، کەرکووک: منداڵێکی تەمەن سێ ساڵم هەیە، بە بەردەوام ڕەنگی زۆر سپییە. هەر بۆیە ئامۆژگاریان کردم فەحسی تالاسیمیای بۆ بکەم، لە فەحسەکە دەرچوو تالاسیمیای بچووکی هەیە (هەڵگری تالاسیمیاییە)، هەر بۆیە من و دایکی خوێنی خۆمان فەحص کرد هیچمان تالاسیمیامان نەبوو، ئایا هۆکاری ئەوە چییە و بۆچی فەحسی کوڕەکەم وادەرچووە؟

و/ جاری واهەیە مرۆڤ بێ ئەوەی دایک و باوکی نەخۆشی تالاسیمیایان هەبێت یان هەڵگری بۆهێڵی تالاسیمیا بێت بە هۆی بازدانی بۆ ماوەیی تووشی دێت و منداڵەکە نیشانەکانی تالاسیمیای لەسەر دیار دەکەوێت، ئەوە گریمانێک. لە لایەکیترەوە لەوانەیە نەتیجەی فەحصەکە تەواو نەبێت و پشکنینەکەی خوێن هەڵە بێت، کە ئەوەش لەوانەیە ڕاست بۆیە ئامۆژگاریت دەکەین پشکنینی خوێن دوای شەش مانگ دووبارە بکەوە.





پ/ سەهەند، دیانا: ئایا ڕاستە خوێن بەخشین خوێن نوێ دەکاتەوە و وادەکات خوێن زۆرتر دروست ببێت؟ ئەگەر ڕاستە ساڵی چەند جار دەتوانین خوێن ببەخشین؟ وە چ ئامۆژگاریەک بدەینە ئەو کەسەی کە خوێنی بەخشییوە و چی بکات باشە؟

و/ بەڵێ، خوێن دەست بە دروست کردنی خوێنی نوێ (خڕۆکە سوورەکان و سپییەکان و خەپلەکانی خوێن) دەکات، واتە خوێنەکە خۆی نوێ دەکاتەوە، ئەمەش لە ماوەی سێ حەفتە دەبێت و خوێنەکە جێگای دەگیرێتەوە بە خوێنێکی نوێ!! هەر مرۆڤێک دەتوانێت مانگی نیو لیتر خوێن ببەخشێت. دوای خوێن بەخشین ئامۆژگاری خوێن بەخشەکە دەکەین کە ئاو شلەمەنی چاک بخواتەوە و لە ڕۆژی خوێن بەخشینەکە تەواو بحەوێتەوە و دواتر گرنگی بە خواردنی خۆی بدات.



پ/ ژیان،٢٩ ساڵ، هەولێر: دەستی ڕاستم زۆر دەیەشێت. هەندەک جار ژانێک لە ملم دێت، وەکو تەزووی کارەبا هەتا دەستم. سەردانی زۆر دکتۆرم کردووە، گوتیتیان: هیچ نییە و دەرمانی ڤیتامین و ڤۆلتارینیان داومەتێ، بەڵام چاک نەبوومەوتەوە. فەحسی خوێنم کردیە، هەموو باش دەرچووە، چارەسەرم چییە؟

و/ هەر ژانێک هەر وەکی کارەبا گرتن بێت، مانای وایە ئەو ئازار و ژانە لە دەمارەوە دێت. ئەو ژانە کەتۆ باسی دەکەی و زۆربەی دەست دەگرێتەوە، بەزۆری بەهۆی فشار خستنە سەر دەماری ناوەند لە دەست دروست دەبێت. بەزۆریش نیشانەکانی لە بەیانی یان دوای دەست بە کارکردن دەبێت، ئەمەش بەهۆی زۆر بەدەست کارکردن، بۆ نموونە: نووسین یان تایپ کردن لە سەر کۆمپیوتەر یان بە هۆی هەندێک نەخۆشی، وەکو کەم بوونی چالاکی ڕژێنی ملەقۆرتە یان هەوکردنی جومگەکان، هەرچی فشار کەوتنە سەر دەمارە لەمل، ئەو کات ژانەکی وەکو کارەبا دروست دەکات بەلاێ هەموو دەست ناگرێتەوە بەڵکو ئەنگوستێک یان دوو ئەنگوست دەگرێتەوە. ئامۆژگاریمان ئەوەیە: سەردانی پزیشکێکی نەخۆشییەکانی دەمار بکەیت.

# ئێمە و ئێوە

بە ناوی خۆم وەک سەرنووسەر و خاوەن ئیمتیازی گۆڤاری پزیشک و بە ناوی دەستەی نووسەران و دەستەی ڕاوێژکاری گۆڤاری پزیشک زۆر سوپاسی جەنابی (کاک حاجی دلاوەر سادق ئەمین) دەکەین، کە بەڕێزیان هەڵساون بە پێشکەش کردنی ژمارەیەکی بەرچاو لە پەڕاو و پەرتووک و کتێبی بەهادار بە گۆڤاری پزیشک. هەموو کتێبەکان کتێبیِ بە نرخ و گران بەها و پڕ زانستی بوون و بووە هۆی دڵخۆشی و دڵنەوایی بۆ هەموو کارمەندانی گۆڤاری پزیشک و مژدە بەخشینێکیش بوو لە زاتێکی وابەڕێزەوە کە بە بۆنەی دەست خۆشی کردن لە هەموو کارمەندان و دەستەی نووسەران و دەستەی ڕاوێژکاری گۆڤاری پزیشک پێشکەش بە کتێبخانەی گۆڤاری پزیشکی کرد بوو، هەروەها بە بۆنەی ساڵی نوێی زایینی بوو، ئێمەش لای خۆمانەوە وێڕای پێنازین و پێزانینمان بەو دیارییە بە نرخە هیوای ساڵێکی خۆش و پڕ بەرکەت و تەندروستییەکی باش بۆ بەڕێزیان دەخوازین و داوا لە خوای گەورە دەکەین کە ژیانێکی ئاسوودە و تەندروستی پێبەخشێت و لە هەموو نەخۆشی و ناخۆشیەک و بەڵا و ئاریشەیەک بە دوور بێت. هیوادارین نموونەی ڕۆشنبیر دۆست و زانست پەروەری وا زۆر بێت و هەموو هەماهەنگ بین لە بڵاو کردنەوەی ڕۆشنبیری تەندروستی و ڕۆشنبیری گشتی هەتا هەموو نەوەکانمان ساغ و دروست بن و لە هەموو نەخۆشییەک بە دوور بن و ئاییندەیان مسۆگەر بکرێت. وە بە ناوی دەستەی نووسەران و دەستەی ڕاوێژکاری و کارمەندانی گۆڤاری پزیشک پەیمان بۆ ئەو خۆشەویستە و هەموو دۆستان نوێ دەکەینەوە، کە هەر دەم بەردەوام بین لە خزمەت گەیاندن بە تاک و کۆمەڵی کوردەواری و بەردەوام بین لە دەرچوواندنی ئەو گۆڤارە پزیشکییە، کە لە کاتی ئێستادا تاکە گۆڤاری پسپۆڕی پزیشکی کوردییە لە کوردستان و ببین بە مەرجەع و چاوگی زانستی پزیشکی لە کوردستان، بە جۆرێک هەر کەس بیەوێت، زانیاری و زانستی دروست دەربارەی هەر ئاریشەیەکی پزیشکی بزانێت یەکسەر بیری بۆ گۆڤاری پزیشک بچێت. هەروەک بە هەوڵ و کۆششی هەمووان لەو سێ ساڵەی پێشوو، بەردەوام بووین لە بەدیهێنانی ئەو ئامانجانە و تەنانەت هەندێکیشمان بە دان پێنانی هەمووان بە دەست هێناوە و هیوا دەکەین بە یارمەتی وهەماهەنگی هەمووان زیاتر ئامانج و مەبەستەکانمان لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست بۆ تاکی کوردی و کۆمەڵی کوردەواری.

کتێبی (بەرۆژوو بوون و کاریگەری لە سەر کەسایەتی موسڵمان) لە دوو تووێی کتێبێکی (١٢٥) لاپەڕەیی کەوتە بەر دیدی خوێنەران، کە لە ئامادە کردن و کۆکردنەوە و نووسینی بەڕێز (پرۆفیسۆر د.عومەر پەتی)ە. کە بە شێوەیەکی زانستی و بە پشت بەستن بە سەرچاوەی پزیشکی باوەڕ پێکراو و لە نووسینی پزیشکی پسپۆڕی تایبەت و بە ئاماژە کردن بە سەرچاوەکەی هەموو بابەتی زانستی و تەندروستی زۆر بە سوودن و نووسەر ماندوو بوونێکی زۆری کردووە بۆ دەرکردنی ئەو پەرتووکە بە پێزە کە هەموو لایەنە زانستی و پزیشکی و دەروونییەکان و جەستەییەکانی بەرۆژوو بوون لە مانگی ڕەمەزان لەخۆوە دەگرێت، ئەمە سەرە ڕای زمانە پاراوە کوردییەکەی کە پێی نووسراوە و بە زمانێکی سادە و زۆر ڕەوان نووسراوە و بە شێوەیەکی زۆر زانستیانە و بە دوای یەکدا هەموو لایەنە تەندروستییەکانی بەرۆژوو بوون و کاردانەوەی لە سەر لایەنە جیاوازەکانی کەسایەتی مرۆڤی موسڵمان ڕوون کراوەتەوە. گۆڤاری پزیشک دەست خۆشی لە جەنابی (پرۆفیسۆر د.عومەر پەتی) دەکات و داوای بەردەوام بوون و پێشکەوتن بۆ بەڕێزیان دەکەین و هیوادارین کە لە ئایندە بەرهەمی زیاتر پێشکەش بە کتێبخانەی کوردی بکات، لەگەڵ هیوای سەرکەوتن و ساغ و سەلامەتی بۆ بەڕێزیان.



پۆزش

داوای لێبووردن لە خوێنەران و جەنابی (د.فەیسەڵ عارەب بلباس) دەکەین، کە لە ژمارەی پێشووی گۆڤاری پزیشک (ژمارە ٢٨) لە گۆشەی هەر جارە و باسێک بابەتێک بە ناوی (بێ عەقڵترین کەس) دابەزی بوو، کە ناوی نووسەرەکەی (د.فەیسەڵ عارەب بلباس) نەنووسرا بوو. دووبارە داوای لێبووردن لە نووسەری ناوبراو و خوێنەرانی ئازیز دەکەین.

گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوێنەرانی خۆشەویست، بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پڕ بکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات. و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو:

ناونیشانی تەواوی:

شوێنی کارکردنی:

ژمارەی موبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

با دیاری خەڵکی زێڕی تیزاب بێت یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکێکت یان دۆستێکت بنێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بەدرێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. وە دەتوانیت هەر دەستەواژەیەک یان هەر پیرۆزباییەک بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی
گۆڤارەکەی بە دیاری بۆ دەچێت: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشانی تەواو
شوێنی کارکردنی:

ئەو دەستەواژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسرێت:

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

**ئاگاداری بۆ کوردانی هەندەران**

**گۆڤاری پزیشک بە هۆی ئەو سەرکەوتنەی بەدەستی هێناوە و لەبەر ئەوەی لە دەرەوەی کوردستان، لە لایەن کوردستانیان داوایەکی زۆری لەسەرە بۆیە هاویەشی ساڵانەی گۆڤار بە (١٠٠$) سەد دۆلاری ئەمریکی خەمڵێنرا، لە گەڵ ناردنی ناو و ناونیشانی تەواو و ژمارەی پۆستە و پۆستی ئەلیکترۆنی و ژمارەی موبایل**

داواکاری:

داوا لە خوێنەرە بەڕێزەکانی گۆڤاری پزیشک دەکەین، لەمەودوا گۆشەشەیەکی نوێ بۆ گۆڤارەکەمان زیاد دەبێت کە تیایدا نەخۆش چۆنێتی نەخۆش کەوتنی و چۆنێتی سەردانی کردنی پزیشک و چۆنێتی وەرگرتنی دەرمان وەک چیرۆک دەگێڕێتەوە. ئەمەش لە هەوڵی ئەپساوەی گۆڤارەکەمانە بۆ ناساندنی پزیشکان و هاوڵاتیان بە چۆنێتی هەڵسوکەوتی تاکی کوردی لە کاتی نەخۆش کەوتنیدا.

**وەڵامی ووشەی بزری ژمارەی ڕابردوو، نەخۆشیی «دەردە پاشا»یە.**

سۆدۆکۆ - شیکاری

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 5 | 1 | 3 | 6 | 7 | 2 | 8 | 9 |
| 2 | 6 | 3 | 9 | 8 | 4 | 1 | 5 | 7 |
| 9 | 7 | 8 | 5 | 2 | 1 | 6 | 4 | 3 |
| 6 | 1 | 5 | 8 | 7 | 3 | 4 | 9 | 2 |
| 7 | 3 | 2 | 6 | 4 | 9 | 8 | 1 | 5 |
| 8 | 9 | 4 | 2 | 1 | 5 | 7 | 3 | 6 |
| 3 | 4 | 6 | 7 | 5 | 8 | 9 | 2 | 1 |
| 5 | 8 | 7 | 1 | 9 | 2 | 3 | 6 | 4 |
| 1 | 2 | 9 | 4 | 3 | 6 | 5 | 7 | 8 |

| ا | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ل | و | ی | س | و | ا | ئ | ک | ن | س | ک | ی | م | ن | ه | ل |
| 2 | و | س | س | ه | ل | ا | ی | ا | ع | ا | ز | ه | ا | ه | ا | ا |
| 3 | ی | ه | ک | | و | ه | ک | و | ز | ه | ا | ه | ه | ه | ه | ه |
| 4 | س | ه | ک | ر | ی | ب | و | ن | ی | و | س | | | | ه | ا |
| 5 | | ه | ی | ر | ر | ی | ا | ا | ه | ه | ه | ه | ه | | و | ر |
| 6 | | و | ه | | ب | ا | ئ | | ه | | ه | | و | | ش | ا |
| 7 | | س | ک | | ر | ر | ر | م | ه | م | ه | ک | ک | | و | ژ |
| 8 | | | | | ا | | ر | | ه | | ه | | ه | | ف | ی |
| 9 | ر | ه | س | | و | | ر | | ه | | ه | | و | | ک | ی |
| 10 | ب | | ی | | ن | | | | | | | | | | | |
| 11 | ر | ل | ب | | ه | ه | ر | ه | ه | ک | ژ | ب | ا | ن | خ | خ |
| 12 | و | | ه | | ه | | | ه | ن | ا | ل | ی | ا | م | ه | ی |
| 13 | س | ی | ل | | م | ا | م | م | ژ | ش | ک | و | ا | و | ن | ه |
| 14 | ش | | ا | | | | | | ی | ی | ه | ا | ن | و | خ | ا |
| 15 | ا | س | ک | ه | ی | س | ه | ر | ی | ژ | م | ژ | م | ن | ا | ی |
| 16 | ه | م | ی | ه | ر | و | س | ش | ی | و | ک | ژ | م | ه | ل | ی |

شیکاری ژمارەی پێشوو



# بەرزە باڵایی

د.یوسف بەهائەددین
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو
دکتۆرا لە نەخۆشییەکانی کوێرە ڕژێنەکان

بریتییە لەو حالەتەی کە منداڵ یان هەرزەکار درێژییەکەی زیاترە لە تێکڕای هاوتەمەنەکانی، واتە: درێژترە لە تێکڕای (٩٧٪)ی هاوتەمەن و هاوتاکانی. هەندێک جار دەبێتە هۆی ئەوەی کە منداڵەکە هەست بە ناوازەیی بکات یان دایک و باوکی گوومانیان لە تەندروستی منداڵەکە پەیدا دەبێت.

• هەڵسەنگاندنی بەرزە باڵایی:

170cm
14cm
156cm

پێویستە بڕیار بدرێت، ئایا منداڵەکە لە تێکڕایی (٩٧٪ ) ی هاوتاکانی درێژترە؟ پاشان درێژی دایک و باوکی دیاری بکرێت. ئەگەر ئەوانیش یان یەکێکیان بەرز بوون ئەوا ئەگەری ئەوە بەهێزە کە منداڵەکە هەر بە زگماک بەرزە و هیچ نەخۆشییەک لە پشت باڵا بەرزییەوە نییە، ئەگەر ڕێژەکانی لەشی منداڵ نارێک و ناوازە بوون یان شێوەی دەم و چاوی، ئەوا: ئەگەری نەخۆشی جینی و کرۆمۆسۆمییەکان بەهێزە.

• هۆکارەکانی بەرزە باڵایی بە گشتی:

١. بەرزە باڵایی خێزانی یان بۆماوەیی.

٢. ئەو فرە گەشە کارە نەخۆشییانەی کە لە ناو زگی دایک دەست پێدەکەن: (وەکو: کۆنیشانەی ویڤەر، کۆنیشانەی سۆتۆس).

٣. ئەو فرە گەشە کارە نەخۆشییانەی دوای لە دایک بوون دەست پێدەکەن: (وەکو: کۆنیشانەی مارفان، کۆنیشانی کلاین فیلتەر).

٤. فرە گەشە کارە نەخۆشییە دووەمییەکان: واتە لە ئەنجامی زیاد بوونی هۆرمۆنەکان، وەکو: زیادەی هۆرمۆنی گەشە، زیادە هۆرمۆنی قورگە گلاند، قەڵەوی، ....هتد.

• چارەسەر کردن:

پێش هەموو شتێک دەبێت هۆکارەکە دیاری بکرێت، چارەسەر کردن چەند زووتر بێت باشترە. چونکە دوای باڵق بوون چارەسەر کردن ئەنجامی کەمە، دوا بەرزە باڵایی بۆ کوڕان هەتا (٢٠٠ سم) قەبوول دەکرێت و بۆ کچان هەتا (١٨٠ سم). کاتێک هۆکارەکە دەدۆزرێتەوە ئەوا چارەسەر دەکرێت بە پێی پێویست، یەک لەو چارەسەریانەی بەکار دێت بریتییە لە هۆرمۆنە سێکسییەکان، هۆرمۆنی مێینە (ئەسترۆجین) بۆ کچان و هۆرمۆنی نێرینە (تێستۆ ستیرۆن) بۆ کوڕان چونکە ئەو هۆرمۆنانە گەشەی ئێسکەکان دەوەستێنن.

• سەرچاوە:

Oxford
Textbook of
Endocrinology

# گۆڕانکارییەکانی پێست و ناساغییەکانی لە سکپڕیدا

(بەشی یەکەم)

د. ئاراز حەسەن خۆشناو
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی پێست
دکتۆرا لە نەخۆشییەکانی پێست

لەکاتی دووگیانیدا گۆڕانکاریی سروشتی زۆر ئاڵۆز و گرنگ لە پێستدا ڕوو دەدات، کە هەندێکیان بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ پەیوەندی هەیە بە گۆڕانە فسیۆلۆجییەکانی باری دووگیانی کە پێویستە هەڵە نەکرێ لە دەست نیشان کردنیدا وەک نەخۆشییە دەرەکییەکانی پێست. ئەوەی جێگای دڵخۆشکەرە ئەوەیە کە ئەو گۆڕانکارییانە هیچ مەترسییەکی کاتیی و هەمیشەیی نییە لە سەر گیانی دایکەکە و کۆرپەڵە تەنها شێوەیەکە لە ئاشکرا کردنی کاتی دووگیانی و بوون بە دایک.

• ئەو گۆڕانکارییانە ڕوودەدات بە هۆی؟

١ - دروست بوونی چەندین هۆرمۆنی پرۆتینی و ستیرۆیدی لە یەکەی ویلاش - کۆرپەلە ( (Feto placental unitدا , کە ئەمانەن توخماندن و گەشێتی وێلاشی مرۆیی (Human placentallactogen – HPL).

٢ - ملە قۆرتە گلاندن هەژێنی وێلاشی مرۆیی (HCT) و ستیرۆید هەژێنی وێلاشی مرۆیی (HCC).

٣ - هۆرمۆنی ستیرۆیدی بریتییە لە ئەندرۆجین و ئیسترۆجین.

• گۆڕانکارییەکان، بریتین لە سێ کۆمەڵە:

١ - گۆڕانکارییەکانی فسیۆلۆجی.

٢ - نەخۆشییەکانی پێست کە کارییان تێدەکرێت بە هۆی باری سکپڕی.

٣ - نەخۆشییەکانی پێست تایبەت لە کاتی سکپڕیدا.





* گۆڕانکارییە فسیۆلۆجییەکانی باری سکپڕی: بریتییە لە:

١ - ڕەش هەڵگەڕان (تۆخبوون، (Pigmentation: ڕوو دەدات دوای زیاد بوونی ڕێژەی دەردانی هۆرمۆنی ( (MSH ڕژێنەکانی ژێر مێشک کە خانەکانی ڕەنگی پێست بە ناوی میلانۆسایت ( (Melanocyte هان دەدات و ماددەی میلانین (Melanin ) کە ڕەنگ بە پێست دەبەخشێت زیاد دەکات , بەمەش بە شێوەیەکی گشتی پێستی ئافرەتەکە ڕەش هەڵدەگەڕێت کە لە دەم و چاو دەست پێدەکات تا ڕەش هەڵگەڕانی پێ لەگەڵ زیاد بوون یان تۆخ بوونی ڕەشی هەندێ شوێنی لەش کە بە شێوەیەکی سروشتی خۆی ڕەنگی ڕەشە، وەک: گۆی مەمک و مەمیلە و کۆئەندامی زاوزێ و بەشی ناوەوەی سەرەوەی ڕان , و بن هەنگڵ (ژێرباڵ).

ئەم ڕەش بوونە بە ڕێژەی (٩٠٪)ی ئافرەتانی دووگیان ڕوو دەدات بەتایبەتی لە کاتی سێیەکی یەکەمی سکپڕیدا و دەست بە کاڵ بوونەوە دەکات دوای تەواو بوونی زەیسان (النفاس، Postpartum).

ب. هێڵی ناوە ڕاستی سنگ: (لە ژێر ناووک بۆ خوارەوەیە) کە ناوی هێڵی سپییە (Linea alba) ڕەش دەبێت و دەبێت بە (Linea nigra).

ج. لەکەی دەم و چاو (ماڵە)، کە پێی دەووترێت (Chlosma): لە بەشی ناوەڕاستی دەم و چاو(central facial) و لە کوڵمەکان و چەناگە دەردەکەوێت کە لە نزیکەی (٧٥٪)ی ئافرەتی دووگیان ڕوو دەدات بەتایبەتی لە سێیەکی دووەم و سێیەمی سک پڕی (واتا دوای سێ مانگ تا کۆتایی کاتی سک پڕی) و بە شێوەیەکی گشتی دوای شەش مانگ تا یەک ساڵ بە تەواوی نامینێ , بەڵام بە پێچەوانەوە تۆخ بوونەوەی یان بەردەوام بوونی لەو ماوەیەدا لەدوایدا بەندە بە کاریگەری تیشکە سەرو وەنەوشەییەکان (UVL) و ئەو گەرمییەی کە لە تیشکی خۆردا هەیە و بەر ئادەمیزاد دەکەوێت و بەندە بە بەکارهێنانی ئەو حەبانەی کە بۆ نەهێشتنی دووگیانی (oral contraception) بەکار دێت. ئەو کەسانەی کە بۆ خۆیان لەکەیان هەیە بە هەر هۆکارێک بێ (Melasma) لە کاتی دووگیانی دەبێتە هۆی تۆخ بوونەوەیان و زیاد بوونی بە شێوەیەکی بەرچاو، خاڵی دەم و چاو (Moles) قەبارەیان زیاد دەبێ واتە گەورە دەبن و ڕەنگیان تۆخ دەبێتەوە لەگەل دەرکەوتنی خاڵی نوێ. ئەم تۆخ بوونەوانەی سەرەوە دوای منداڵ بوون نامێنن یان کەمتر دەبنەوە کە هۆکارەکەی بە هۆی هۆرمۆنی ئیسترۆجین و هۆرمۆنی هەژێنی خانەیی تۆخ (MSH) لە ڕژێنەکانی ژێر مێشک.

د. گۆڕانکارییەکانی موو: زیاد بوونی موو (توکنی سێکسی، Hairsutism) لە دەم و چاو (چەناگە و ڕوو)، قۆڵ و باسک و لاق و ڕان و پشت بە کەمی یان بە مامناوەندی ڕوو دەدات لە سێ یەکی یەکەمی سکپڕیدا کە لە دوای منداڵ بوون یان سێ یەکی سێیەمی سکپڕیدا (٣ rd trimester) یان تا کاتی زەی سانی نامێنێت.

هـ. بە لێشاو ڕووتانەوەی موو (Tellogen effloviun): کە لە دوای زەی سانی دەست پێدەکات و بەردەوام دەبێ تا شەش مانگ کە ئەمەش بە هۆی سست بوونی موو لە قۆناغی گەشە کردنی سووڕی سروشتی خۆی دەبێ لە کاتی سکپڕی کە وای لێدەکات لە دوای مانگێک ئەو مووانەی کە بە شێوەیەکی سروشتی (٦٠ – ١٠٠) تاڵ ڕۆژانە دەکەوێ بمێنێتەوە لە ماوەی سکپڕی بەڵام دوای تەواو بوونی ئەم ماوەیە دەست پێدەکات بە کەوتن و وەرگرتنی باری سروشتی خۆی! ئەم بە لێشاو کەوتنی مووی سەرە (Tellogen Efflovium) لەوانەیە لەسەرخۆ یان توند بێ بەڵام بۆ ماوەی یەک ساڵ بە تەواوی مووەکان گەشە دەکەنەوە و شێوەی باری سروشتی خۆیان وەردەگرن.

و. گۆڕانکارییەکانی نینۆک: نەرم و ناسک بوونی نینۆک (softening)، هەڵوەران و تێکشکاندنی کۆتایی نینۆک (distal anycholysis) و ئەستوور بوونی پێست بن نینۆک



(سەر پەنجەکان، subangual keratosis) بە پێچەوانەوە لە کاتی دووگیانیدا هەندێ ئافرەت موویان ئەستوورتر و نینۆکیان بەهێزتر دەبێ.

ز. زیاد بوونی چالاکی ڕژێنی عەرەقە کردنەوە: کە دوو جۆرە: ڕژێنی ئیکراین (eccrine glands) کە لە هەموو شوێنێک هەیە چالاک دەبێ و زیاتر عەرەق دەردەدات کە دەبێتە هۆی زیاد کردنی عەرەق کردنەوە (Hyperhidrosis)، گرمژە و سووتانەوە (Milaria) و ئەکزیمای شێدار (dyshidrotic eczema). بەڵام ڕژێنی عەرەق کردنەوەی جۆری دووەم (Apocrine glands) کە لە شوێنە شاراوەکانی، وەک: ژێر باڵ و ناو ڕان و ژێر مەمک هەیە چالاکی کەم دەبێتەوە.

ح. ڕژێنی چەورییەکان (Sebaceous glands): چالاکی زیاد دەبێ و دەبێتە هۆی دروست بوونی گرێ سپی وورد لە گۆی مەمک کە پێی دەووترێت: (Montegomerys tubercle) کە ڕادەی شێداری گۆی مەمک دەپارێزێ. لە هەندێک ئافرەت زیپکەی دەم و چاو و لەشی زیاد دەبێت و پێستی چەور دەبێت لە کاتی سکپڕی و بە پێچەوانەوە هەندێکیتر کە زیپکەیان هەیە لە کاتی دووگیانی باشتر دەبن.

ت. گۆڕان لە دەمارە خوێناوییەکان (خوێنبۆڕی، Vascular changes): ئەم گۆڕانە بە هۆی زیاد بوونی هۆرمۆنی ئیسترۆجین دەبێت وەک سووربوونەوەی بەری دەستPalmer erythmia )، و خاڵی جاڵجاڵۆکەیی(nevi Spidor)، خوێنبۆڕیەگمۆڵ ((Haemangioma به ئاوسان و خوێنهێنە گمۆڵی لاق و پێ(edema Leg & foot and vanicosities ئەستوور بوون و هەڵئاوسانی دەست و پێ، مایەسیری (Haemorrhoides)، لوولەی گلۆمەس (glomus tumours). لوولەی سک پڕی پووک (Pregnancy ephulis) لە سێیەکی دووەم و سێیەمی سک پڕیدا دروست دەبێت و دوای منداڵ بوون خێرا نامینێ.

ی. گۆڕانکاری لە بەستەرە شانەکان (Connective tissues): پێست، قلیشان و

کشانی پێست (دروست بوونی ڕاو) لە سەر پێستی سک و سمت و هەندێک جار مەمک ڕوو دەدات کە بە هۆی پچڕانی شانەی ڕیشاڵی و لاستیکی (elastic fibers) لە پێست دەبێت بە هۆی کشانی پێست لە کاتی گەورە بوون و لە کاتی سکپڕیدا کە بە هێڵی سووری نارێک لە پێست دەردەکەوێت و لەو شوێنانەی کە گەورە دەبن کە لە داهاتوودا ڕەنگی سپی دەبێت کە شانەی ڕیشالی شوێنی دەگرێتەوە. دوای منداڵ بوون و تێپەڕ بوونی کات کەمتر دیار دەبێت. ئەم گۆڕانە لە (٩٠٪) ی لە ئافرەتانی سک پڕ ڕوو دەدات بەتایبەتی لە سکپڕی یەکەمدا. هۆکارەکەی نەزانراوە بەڵام لەوانەیە هۆکاری هۆرمۆنی (هۆرمۆنی ACTH) هەژێنی ستیرۆید، ئیسترۆجین و ڕیلاکسین (Relaxin) لەگەڵ هۆکاری میکانیکی (کشانی پێست) گرنگ بن لەم گۆڕانەدا.

ک. دروست بوونی پەلە پەنکە (زیادە گۆشت) کە پێی دەووترێت (Stain tags): کە بریتییە لە بارستایی بچووکی گۆشت لە لاکانی مل و ژێر باڵ دەردەچن و لەوانەیە دوای منداڵ بوون هەر بەردەوام دەربچن کە هیچ زەرەر و زیانێکی نییە.

• ئایا ئەم گۆڕانکارییانە هەمیشەین یان زەرەر مەندن؟

زۆربەی ئەم گۆڕانکاریانە دوای چەند مانگێک لە دوای لە دایک بوونی کۆرپەلە نامێنن تەنها کشانی پێست نەبێت (Striae) ڕاو کە کەمتر دیار دەکەوێت و پێویستی بە چارەسەرکردن هەیە لە سەرەتای دروست بوونیەوە کە ڕەنگی سوورە، کە کاریگەری دەبێت لە سەر کەمتر دیارکەوتنی. ئەم گۆڕانکاریانە هیچ کاریگەرییەکی خراپی لە سەر ژیانی دایک یان کۆرپەلە نییە لە کاتی سکپڕی و لە دواییدا تەنها کاریگەری جوانکاری لە سەر پێست دەبێت.

# خەوتن و وەرزشەوان

کەسی وەرزشەوان پێویستی بەوە هەیە کە گرنگی بە خەوتنی خۆی بدات و چاک بنووێت، هەتا توانای ڕاپەڕاندنی وەرزشی هەبێت. هەموو وەرزشەوانەکان ئەو ڕاستییە دەزانن کە حەوانەوە و تەواو حەسانەوە توانای جەستەییان زیاد دەکات و لە ڕاپەڕاندنی کارەکانیان و وەرزش کردن یارمەتیان دەدات. هەر بۆیە ئەوانەی کە بەر پرسی بەڕێوەبردنی تیپە وەرزشییەکانن دەبێت گرنگی بەو لایەنەوە بدەن و لە کاتی ڕۆژانی ڕاهێنانی یاریزانان مۆڵەتی حەوانەوە لە نێوان ئەو ڕۆژانە هەبێت کە یاریزانانەکان ڕاهێنانی تێدا دەکەن. ئەوەش هەموو یاریزانان و ڕاهێنەر و بەڕێوەبەرایەتی تیپی وەرزشی دەیزانن بەڵام کەمتر پەی بۆ ئەوە دەبەن کە نووستنیش، واتە: نووستنی تەواو وەکو ئەو ڕۆژانەی حەوانەوە پێویستە هەتا لە ڕۆژی ئەو یاریزانە دەگەڕێتەوە یاری کردن بە هەمان گوڕ و تینی پێشووتر بەڵکو زیاتریش بگەڕێتەوە. لە ڕاستیدا ئەوە زانراوە کە خەو زڕانی کەم لە یاریزان لە شەوی یاری کردن کاردانەوەی لەسەر توانای جەستەیی یاریزان دەبێت لە کاتی یاری کردن و توانای جەستەیی لاواز و بێهێز دەکات، هۆکاری ئەمەش بە تەواوی نازانرێت بەڵام لەوانەیە بەهۆی تێکچوونی زیندە چالاکییەکانی (میتابۆلیزمی) شەکر (گلوکۆز)ەوە بێت لەگەڵ زۆر دەر دانی هۆرمۆنی خەمێ (کۆرتیزۆن). دەرئەنجامی لێکۆڵینەوەکان لەسەر ئەو یاریزانانەی کە تووشی خەوزڕان دەبن، دەریخستووە: کە ئەو یاریزانانە شەکر (گلوکۆز) لە ناو لەشیان تەواو هەرس نابێت و نارێکی دەکەوێتە کرداری میتابۆلیزمی شەکر، وە ئەو یاریزانانەی کە تووشی خەوزڕان بوون ڕێژەیەکی زۆر لە هۆرمۆنی کۆرتیزۆن لە ناو لەشیا داهەیە، کە ئەم هۆرمۆنە دەبێتە هۆی: پشێوی لە بیر کردنەوە و زوو بیر چوونەوە، خراپ کار کردنی هۆرمۆنی ئەنسۆلین و تەمبەڵ بوونی هۆرمۆنی ئەنسۆلین. هەروەها خەوزڕان دەبێتە هۆی کەم بوونی ئاستی هۆرمۆنی لیپتین (LEPTIN) لە ناو لەش کە بەر پرسیارە لە ڕێکخستنی برسی بوون و عەمبار کردنی چەوری ناو لەش. نووستن بۆ یاریزانان و تەنانەت کەسی لاییدەش زۆر گرنگە، نووستنی باش یارمەتی باش بوونی جەستە و بیر دەدات و وادەکات یاریزانانەکە لە ڕۆژی یاری کردن تەواو بە ئاگا بێت و هەموو زەین و بیر و هۆشی لای تەواو ڕاپەڕاندنی یارییەکە بێت، بەمەش چاکترین دەرئەنجام و بردنەوە مسۆگەر دەکرێت.

• ڕێکخستنی نووستن: یاریزان پێویستە خەوی ڕێک بخات، گرنگی بە خەوی خۆی بدات، بەم شێوەیە:

١. ژوورەکە تاریک بکە: کاتی ویستت بخەویت، ئەوا: هەموو گلۆپەکانی ژوورەکە بکوژێنەوە و دایمرکێنەوە و پەردەکان تەواو دابخە، مەگەر ڕۆناکییەکی کز بهێڵیتەوە، دەنا با ژووری خەوتنەکەت تەواو تاریک بێت.

٢. ژوورەکەت کەمێک سارد بێت: هەموو کات پلەی گەرمی ژوورەکەت وا ڕێک بخە کە زیاتر مەیلی بەرەو ساردی بچێت و دوور بە لەوەی گەرم بێت، هەوای گەرمی ژوور خەوت دەزڕێنێت و ناهێڵێت تەواو بخەویت.

٣. ژوورکەت هەتا دەکرێت هێمن بێت: هیچ شتێک هەندەی ژاوەژاو و دەنگی گەورە خەو نازڕێنێت، بۆیە هەوڵ بدە لەو هۆدەیە بنوویت کە تەواو بێدەنگ و هێمنە و ژووری نووستن با تەواو هێمن و بێدەنگ بێت و ئەگەر تەلەفزیۆن و هەر ئامێرێکی دەنگی هەبوو، بیکوژێنەوە ئەو کات بخەوە.

٤. کاتی چوونت بۆ خەوتن بارێک بێت: هەموو شەو لە کاتێکی دیاری کراو بۆ خەوتن بڕۆ، هەوڵ بدە کاتی چوونت بۆ خەوتن و کاتی هەڵسانەوەت زۆر ڕێک و تەواو بێت چونکە ئەمە وادەکات توانی جەستەییت بتەو و بێت و سیستەمی خۆراکیشت وابگونجێت کە توانای جەستەیی و بیر کردنەوەت بەهێز بکات. تەنانەت

دیراسەکان دەریان خستووە، کە: ئەوانەی هەموو شەو لە دەی شەو دەخەون و لە شەشی بەیانی لە خەو ڕادەبەن، ئەوا: لەوپەڕی توانای جەستەیی و بیر تیژی و دەروونی دادەبن و لە ڕۆژدا خەو پۆپە نایان بەتەوە.

**٥. لەو خواردنەوانە دووركەوە كە ماددەی كافاییناین تێدایە:** خواردن و خواردنەوەی ئەو خواردن و خواردنەوانەی کە ماددەی کافاییناین تێدایە لە شەودا هۆکار دەبێت لە تەواو بە ئاگایی بوون و خەو نەهاتن. ئەو کەسانەی کە ماددەی کافایین کە لە چایە و قاوە هەیە، کە لە ئێواران یان لە شەودا زۆر دەخۆنەوە نەک هەر ناکەونە خەوێ بەڵکو خەوەکەشیان باش نابێت!!؟ ئەمەش چونکە ماددەی کافایین دەبێتە زۆر دەردانی جۆرە هۆرمۆنێک، کە پێی دەووترێت: هۆرمۆنی کەتیکۆلامین کە هانی دەمارە خانەکانی مێشک دەدات بۆ ئەوەی بە ئاگا بێت، لێدانی دڵ زیاد دەکات، وە موولوولەکانی خوێن گرژ دەبنەوە. هەر لەبەر ئەوەشە بە هۆی ئەو کاردانەوەی زۆر جار پێش یاری کردن زۆر لە یاریزانەکان بە کاری دەبەن. مرۆڤەکان لە کاردانەوەیان لە بەکار هێنانی ماددەی کافایین جیاوازن، بۆیە: دەبێت ئەو بزانیت چەند خواردنەوەی ئەو ماددەیە کار دەکاتە سەر خەوتنت.

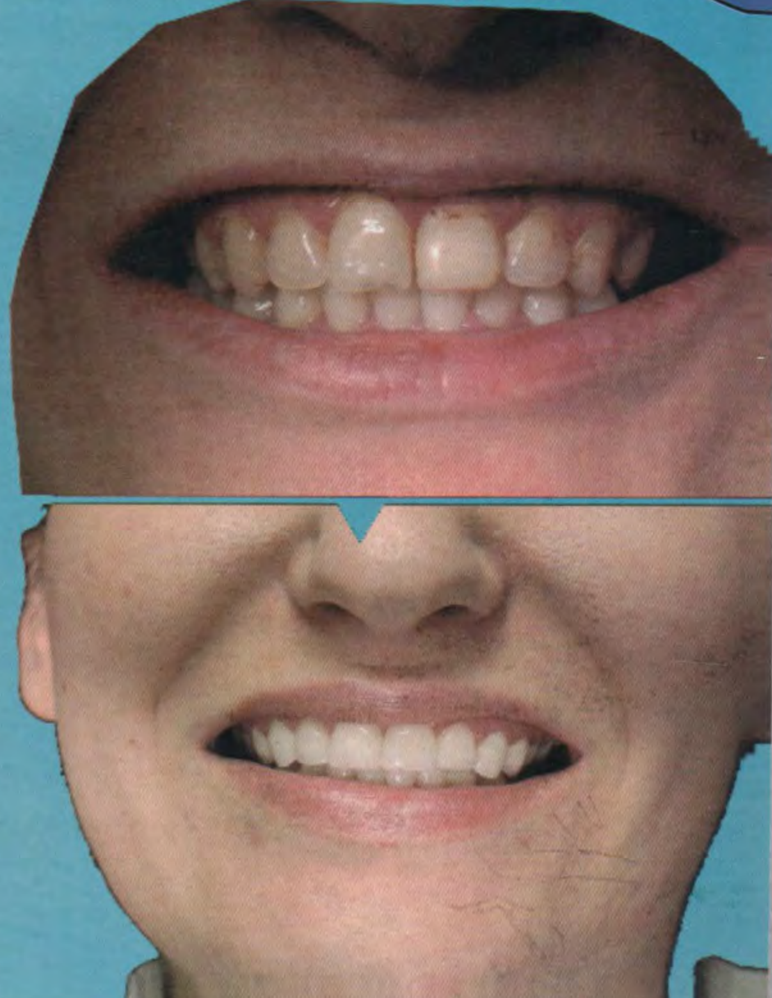
**٦. كارەبا هەموو بكوژێنەوە:** پێش ئەوەی بخەویت دڵنیابە کە هەموو پلاکەکانت کوژاندۆتەوە، بە شێوەیەک کە چوویت بۆ خەوتن هۆشت لای هیچ نەبێت و بیرت بۆ نەیەت؟! هەموو ئامێرە ڕۆشنەکان بکوژێنەوە، بەتایبەتی زۆر کەس تەلەفزیۆن یان ڕادیۆ بە داگیرساوی جێدەهێڵێت، کە ئەمە کاردانەوەی خراپی لەسەر جۆری خەوتنی وەرزشەوانەکە دەبێت و وادەکات تەواو نەکەوێتە خەو یان لە ناو خەو ئاگای بێتەوە چونکە لەوانەیە ژوورەکەت ڕۆشن بکاتەوە ببێتە هۆی ئەوەی کەمتر هۆرمۆنی ناو خەوێ (میلاتۆنین) دەر بدرێت ئەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی لە خەو ڕابیت و تووشی خەوزڕان بیت. هەموو کات بە یەک کاتژمێر پێش چوون بۆ خەوتن هەموو ئامێرەکان و دەزگاکان بکوژێنیتەوە.

**٧. واز لە خواردنەوەی مەی (ئارەق) و مەشروب بێنە:** خواردنەوەی مەی خەو لە چاو دەتاسێنێت، سووڕی خەو تێکدەدات، بەمەش کاتێک مرۆڤەکە دەچێت بۆ خەوتن چاوی ناکەوێتە خەو. زۆر لەو کەسانەی کە مەی دەخۆنەوە ئەوە باس دەکەن کە تێر ناخەون و ئەگەر کەوتنە خەوێ زوو زوو لە ناو خەوێ بە خەبەر دێن، یان لە ناو خەوێ زۆر خۆ هەڵگێڕ و وەرگێڕ دەکەن و دەبێتە هۆی زوو لە خەو هەڵستان. زۆر لەو کەسانەی کە پێش نووستن یەک پێک لە مەی دەخۆنەوە باسی ئەوە دەکەن کە لە خەو هەڵدەستن لایان وایە وەکو ئەوەی نەنووست بن وایە؟!! ئەو ڕاستیەش ئاشکرایە ئەگەر تەواو نەکەویە خەوێ و خەوت خۆش نەبێت، ئەوا: لە ڕۆژی دواتر کەسەکە تووڕە و خەواڵوو دەردەکەوێت و زوو زوو هەڵدەچێت و توانای جەستەیی لە کورتی دەدات.

**٨. وەرزش بکە:** هەر چەند یاریزانان وەرزشی خۆیان دەکەن، بەڵام بۆ خەڵکی ڕەمەکیش پێویستە ئەوە بزانن کە وەرزش کردن یارمەتی زوو کەوتنە خەو دەدەن، هەر بۆیە وەرزش کردن لە ڕۆژی نیو کاتژمێر یارمەتی ئەوە دەدات کە لە شەوْدا خەوت خۆش بێت. وەرزشەوانان لەو ڕۆژانەی کە ڕاهێنان و یاریان نییە، دەتوانن بۆ ماوەی نیو کاتژمێر وەرزش بکەن، ئەگەر نا دەتوانن هەر نەبێت بە پێ ڕێ بکەن بۆ ئەوەی خەویان خۆش بێت. ڕەنگ بێت خوێنەر ئەوەی بە بیر دابێت چ کاتێک باشە بۆ ئەوەی وەرزشی تێدا بکات؟ هەندێک کەس ئەگەر پێش خەوتن وەرزش بکەن، ئەوا: ئەو وەرزش کردنە وایان لێدەکات کە خەویان نەیەت و بە ئاگا بێت. هەر لەبەر ئەوەیە پزیشکان ئامۆژگاری دەدەن کە ماوەی نێوان وەرزش کردن و چوون بۆ خەوتن بە لایەنی کەم شەش کاتژمێر بێت، واتە: شەش سەعات بە سەر وەرزش کردن داتێپەڕێت ئەو کات بچیت بۆ خەوتن.

# تاخمی ددان

پزیشکیی ددان چەندەها لقی پزیشکی و زانستی هەیە، یەک لەو بەشانەی پزیشکی ددان بریتییە لە (زانستی دروست کردنی ددان، prosthodontic) کە زانستێکی بنەڕەتییە بۆ پاراستنی ددانەکان بەتایبەتی لە بە ناو ساڵ کەوتووان، ئەو زانستەش بەندە لە سەر دروست کردنی تاخمی ددان، بە هەماهەنگی و پەیوەندی تۆکمەی نێوان پزیشکی ددان و تاقیگەی دروست کردنی ددان، دانانی تاخمی ددان لەو تەمەنانە یارمەتیدەر دەبێت لە پارێزگاری کردن لە شانەکانی ناو دەم و ئێسکی شەویلاگ. ئەگەر ئەو ڕاستیەش بزانین: کە مرۆڤ بە درێژایی ژیانی تووشی زۆر کارەسات و ڕووداو دێت، کە بە هۆیەوە یەک یان چەند ئەندامێک یان بەشێک لە ئەندامەکانی لەشی لە دەست دەدات. ددانەکانیش بە هەمان شێوە لە هەموو ئەندامەکانیتری لەش زۆرتر تووشی فەوتان و لەناو چوون دێن، ئەمەش لەبەر ئەوەی ددانەکان زۆر تووشی نەخۆشی و بەرکەوتنی وەکو: کلۆر بوون و نەخۆشییەکانی پدو و بەرکەوتن و لاواز بوون و نەخۆشییە گشتییەکان دەبێت، مرۆڤیش هەر بەناو ساڵ بکەوێت توانای ڕوو لە کەمییە، هەر کاتێک ددانەکان لە دەست چوون ئەوا کەسەکە ئاسان کاری هەیە بۆ تووشبوون بە: قسە خراپ دەرکردن (قسە زمان دەبێت)، تێکچوونەکانی هەرس کردن، ناشرینی بە جۆرێک دەم و چاوی تێکدەچێت و دەمی قۆپاو دەبێت، تێکچوونی باری دەروونی کەسەکە، هەروەها کاردانەوەی لەسەر زمان دەبێت. کاردانەوەی لەسەر ماسولکەکانی قووتدان و دەمارەکانی بەر پرس لەو ماسولکانە دەبێت و لاوازیان دەکات، بەمەش خۆراک جوان هەرس نابێت و وادەکات سوودی تەواو لە خۆراک نەبینرێت.



• ددان کەوتن:

کاتێک کەسێک ددانێکی دەکەوێت و نامێنێت، پزیشکی ددان بە گوێرەی ئەوەی چەند ددانی کەسەکە کەوتوون یەک لەو هەڵبژاردنانەی بۆ دەمێنێتەوە:

١. چاندنی ددان (implant)

٢. دروست کردنی تاخم (denture)

٣. دانانی تاخم لەسەر ددانی چاندراو (over denture)

کاتێک کەسێک سەردانی پزیشکی ددان دەکات و ددانی لە دەم نەماوە، ئەو کات پزیشک بە هەماهەنگی لەگەڵ تاقیگەی ددان تاخمێکی ددانی دەست کردی تەواو بۆ جێگرتنەوەی ددانەکانی بۆ دەکات، هەتا فرمانی ددانەکان جێبەجێ بکات، ئەوانیش:

ا. جووین و قووتدانی خۆراک: یەکێک لە هەنگاوەکانی هەرس کردنی خۆراک لە دەمەوە دەست پێدەکات، بەوەی کە کرداری جووین و هاڕین و پارچە پارچە کردنی خۆراک لە دەم ئەنجام دەدرێت و هەر کاتێک ئەو قۆناغەی هەرس کردنی خۆراک تێکچوونی بەخۆوە دیت، ئەوا: هەموو پرۆسەی هەرس کردنی خۆراک تێکدەچێت.

ب. جوانکاری و لایەنی جوانی: کاتێک کەسێک ددانی دەکەوێت، ددانەکانی نامێنێت. پدوی ئەو کەسە وێک دێتەوە و دەپووچێتەوە، بەمەش شێوەی دەم و لچ و لێو قۆپاو دەر دەکەوێت و لە ناو کوردەواری دەووترێت: (ددانی لە دەمی نەماوە!!) بە مانای ئەوەی شێوەیەکی قێزە وونی وەرگرتووە. هەر بۆیە هەموو ئەوانەی کە بە ناو ساڵ کەوتوون و ددانیان لە دەم نەماوە دەبێت بە زووترین کات تاخم بۆ خۆیان بکەن هەتا ئێسکی شەویلاگیان وەکو خۆی بمێنێتەوە.

ت. قسە کردن و گفتوگۆ: ددانەکان یامەتی باش دەرچوونی ووشەکان دەدات، بەو شێوەیەی کە بە باشترین شێوە ووشە دەرببڕێت. ئەگەر کەسێک ددانەکانی نەمێنێت، ئەوا: قسە کردنەکەشی باش نابێت و لە کاتی قسە کردن و گفتوگۆ زۆر بە تەواوی لێی تێناگەین. هەر بۆیە دانانی تاخمی ددان دەبێتە هۆی ئەوەی کە کەسەکە ئاسایی خۆی قسە بکات و هیچ شەرم نەکات لەوەی کە قسەکەی لە لایان کەسانیترەوە تەواو وەرناگیرێت و ئەمەش کاردانەوەی لە سەر باری دەروونی و کەسایەتی تاکەکە بە باشی دەبێت و بێ شەرم قسە دەکات لەبەر ئەوەی تاخمی ددانی داناوە، وەکو ئەوەی ددانی ئاسایی هەبێت.

ث. باری دەروونی: کاتێک کەسێک ددانی لە دەم نامێنێت، ئەوا: دەمی وێک دێتەوە. ئەمەش کار دەکاتە سەر خواردن و پێکەنین و هەڵسو کەوتی کەسەکە لەگەڵ خەڵکیتر، بە دانانی تاخم بزە و خەندەی بۆ دەگەڕێتەوە و دڵی خۆش دەبێت چونکە کەس گاڵتەی پێناکات و باری دەروونی جێگیر دەبێت، ئەمەش وادەکات باری خێزانی و دەروونی کۆمەڵایەتی ئەو کەسە جێگیر بێت.

• چۆنیەتی گرنگیدان بە تاخمی ددان:

کاتێک کەسێک تاخمی ددان بۆ خۆی دەکات، پزیشکی ددان چەند ئامۆژگارییەک دەداتە کەسەکە هەتا بە شێوەیەکی دروست بەکاری بێنێت، وە هەروەها تاخمی ددانەکە زۆرترین تەمەن بکات و لە ناو نەچێت، ئەوانیش:

١. دەبێت کەسەکە ئەوە بزانێت کە تاخمی ددان بەشێکی دروست

**کراوە،** تەواو وەکو ددانی ئاسایی خۆی نییە. هەر بۆیە دەبێت کەسەکە خۆی لەگەل بوونی تاخمی ددان لە ناو دەمی ددان رابێنێت، ئەوەش بزانێت کە ئەوە تەنێکی نامۆیە بۆ جەستەی بەلام بۆ پێویستییە و خۆڕاهاتن لەگەلی پێویستە. کە گەیشتە ئەو باوەڕە، ئەو کات ئەو تاخمی ددانە وەکو بەشێکی لەشی خۆی ئەژمارد بکات.

٢. **دەبێت کاتێک دەچێت بخەوێت،** تاخمی ددانەکە دەربێنێت.

٣. **لە کاتی شەودا تاخمی ددانەکە لە ناو گیراوەیەکی پزیشکی یان ئاو دابنێت،** نەوەک ووشک هەلبگەرێت.

٤. **شووشتنی تاخمی ددانەکە** زۆر بە ئەسپایی و ئاگاداری ئەوە بن کە تاخمەکە لە کاتی شووشتنی نەشکێت.

٥. **ڕۆژانە بە فلچەی نەرمی ددان شووشتن تاخمی ددانەکە خاوێن بکرێتەوە،** لە پاشەڕۆک و ماددەی ماوە لە نێو ددانەکان خاوێن بکرێتەوە.

٦. به ئەسپایی بنکەی تاخمی ددانەکە **خاوێن بکرێتەوە** و ڕۆژانە خاوێن بکرێتەوە.

٧. **بۆ تەواو پاکژ کردنەوە و تەعقیم کردنی تاخمی ددان** مادەی پزیشکی بە گوێرەی ڕاوێژی پزیشک بەکار بێت.

٨. **لە سەرەتای بەکار هێنانی تاخمی ددان خواردنی نەرم** یان ئەو خواردنانە بخۆ کە دەکرێن بە پارچەی بچووک بچووک.

٩. **خواردن هەموو کات چاک بجوو.**

١٠. **هەردوو لا بە یەکسانی وەکو یەک بەکار بێنە** لە کاتی جووین و خواردنی خۆراک.

١١. **ئەو خواردنانەی کە لیجن و بە ددانەوە دەنووسێن لێیان دووربە،** واتا: دووربە لە بەکارهێنانی بنێشت (جاجک).

١٢. **دووربە لە خواردنی خۆراکی ڕەق و گەرم.**

١٣. **لە سەرەتای بەکا هێنانی تاخمی ددان ئاساییە لیکی ناو دەمت زۆر بێت،** هەروەها لە سەرەتای دانانی تاخمی ددان ئاساییە قسە تەواو دەرنەبڕیت.

١٤. **لەوانەیە لە سەرەتای بەکار هێنانی تاخمی ددان،** هەست بەوە بکەیت تاخمەکە لە ناو دەمت دەجوولێت چونکە میوانەیەکی نامۆیە و هەتا لێی ڕادێیت، ئەوە ئاساییە.

١٥. **جاری واهەیە پزیشکی ددان بەستەرەکی پزیشکیت بۆ دادەنێت** هەتا زۆر بە چاکی بچەسپێت.

١٦. **ئەوە بزانە کە زۆر مانەوەی تاخمی ددان لەناو دەم** ئەگەری تووشبوون بە هەوکردنی پووک و هەوکردنەکانی ناو دەم زیاد دەکات.

١٧. **کاتێک تاخمی ددان لە ناو دەم دەردەهێنیت،** دەست بکە بە خاوێن کردنەوەی پدووەکەی ژێر تاخمی ددانەکە بە فلچەیەک کە تاڵەکانی نەرم بێت هەتا شانەکانی پدوو خاوێن بێتەوە و بڕی چاکی لە خوێن بۆ بچێت.

١٨. **دەتوانیت لە دوای دەرهێنانی تاخمی ددان لە ناو دەم** بە ئەنگووست کەمێک پدوو بشێلیت و ئەنگووستت بەسەری دابهێنیت، ئەمەش ناوە ناوە.

١٩. **ئەگەر هەستت بە هەر گۆڕنکارییەک لە ناو دەم کرد،** وەکو: دروست بوونی گرێ، سۆربوونەوە، هەوکردنی پووک. ئەوا: یەکسەر سەردانی پزیشکی ددان بکەوە، هەتا ئەو گرفتانە ئەگەر پێویستی بە چارەسەر کردن بێت، بۆت چارەسەر بکات.

## تاخمی دەم و دەست و هەنووکەیی (Immediate Denture):

هەندێک حالەت هەیە، پێویست دەکات دەم و دەست تاخمی بۆ بکرێت، لەوانە:

١. بوونی نەخۆشییەک لە هەموو ددانەکان کە پێویستیان بە دەرکێشان دەبێت، دوای وەرگرتنی ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕی پدوو هەموو ددانەکانی دەردەکێشرێت و تاخمی ددانی بۆ دەکرێت.

٢. کەسەکە بە خۆی داوا بکات و پێداگیری لەسەر ئەوە بکات ددانەکانی کە ماوە دەربکێشرێت و تاخمی بۆ دابنرێت.

٣. ڕووداوەکانی کە دەبێتە هۆی نەمانی ددانەکان و دەرکێشانی ددان.

٤. ناهێلرێت کەسەکە بڕوات و نەبینرێتەوە، بەلکو گەرما و گەرم ددانەکانی دەردەکێشرێت و تاخمی ددانی بۆ دادەنرێت.

## سوودەکانی تاخمی ددانی دەم و دەست و هەنووکەیی:

ا. شێوەی دەرەوەی کەسەکە وەکو خۆی دەمێنێت و دەمی قۆپاو نا بێت.

ب. ئەوە نییە کەسەکە ماوەیەک بێ ددان بێت.

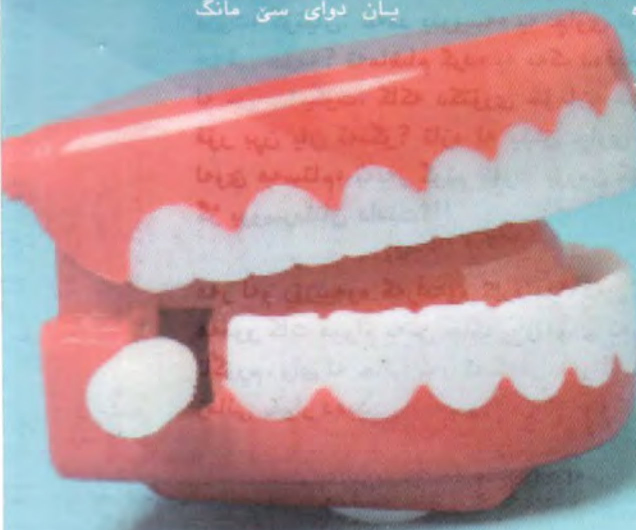
ت. جێگای ددانی دەرهاتوو دەپارێزرێت و دوور دەبێت لە هەوکردن چونکە زوو جێگای دەگیرێتەوە.

ث. زوو برین و فلیشانی پدوو یەک دەگرێتەوە دوای دەرکێشانی ددان.

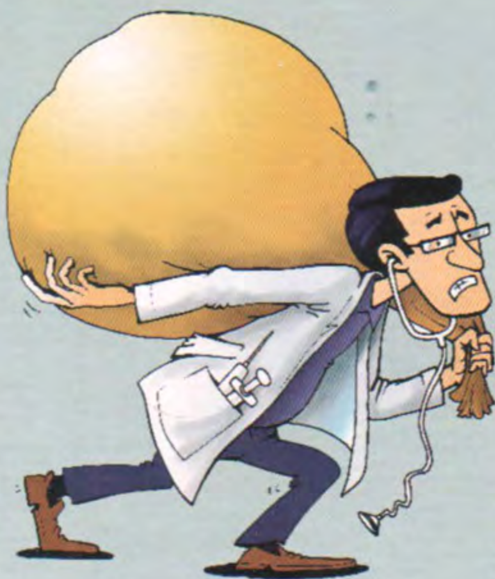
ج. شێوەی لچ و لێو وەکی خۆی دەمێنێتەوە، هەروەها ددانە دەست کردەکە شێوەی ددانە سروشتییەکەی کەسەکە دەگرێتەوە.

## چۆن تاخمی ددان دروست دەکرێت؟

دروست کردنی تاخمی ددان بە پێنج قۆناغی دیاری کراودا تێپەڕ دەبێت و هەر قۆناغەی تایبەتمەندی دیاری کراوی خۆی هەیە، کە لە هەموو قۆناغەکان هەماهەنگی تەواو لە نێوان پزیشکی ددان و تاقیگەی دروست کردنی ددان پێویستە. دەبێت ئەوەش بزانرێت لەگەل تێپەڕ بوونی کات گۆڕانکاری لە شێوەی تاخمی ددانەکە ڕوو دەدات، ئەمەش هەموو بە هۆی ئەوەی جێگای برینی دەرکێشانی ددانەکە بۆ یەکتر دێنەوە و برینەک قەتماغە دەکات بەمەش تاخمی ددانەکە گەورەتر دەبێت و دەبزوێت لە ناو دەم. لێر یان دووبارە دادەنرێتەوە یان دوای سێ مانگ تاخمی ددانەکە دەگۆڕدرێت و دوای شەش مانگیتر دووبارە تاخمی ددانەکە دەگۆڕدرێتەوە.



# هەر لۆ فشەی!!!



بە دەستە خۆم نییە، هەر لۆ فشەی جار جار شتی وا بە بیرم دادێت سەر بە قووڕان دەهێنێتە پێکەنین! ئەوێ ڕۆژێ هەر لۆ فشەی، گۆتم: دەبا واز لە دکتۆراتی بینم بچم ئیشەکیتر لۆ خۆم بکەم، خۆ خەرک هەموو دەرێن: دکتۆر قۆر بڕن، مادام قۆر بڕن واز لەو ئیشەی دەهینم. دەچم کاسبیەکیتر دەکەم، خۆ کەس لە برسان نەمردییە. خوا و ڕاستان بە بیرم هاتەوە بچم مەکینەی ڕیازەی ماران چاک بکەمەوە، خۆ هەموو هەنووکە هەندی دەخۆن هوورگن بوونە و دەبی کەرەستەی ڕیازەی بکڕن، ئەگەر نا هەر یەک دوو ساری دیکەیە دەنا هەموو جەڵتە لێیان دەدا؟!

قوربانی تەلەفزیۆنەکان بم، دوو سێ دیرهەمیان بدەیێ دیعایەی وە لۆ ئەو جیهازانە دەکەن، کە عالەم بیل بتوون غار بدەن و هەر بەشیشان نەکات. ئەوە لۆ ئەگرژیەوە؟ دەرێی باوەڕ ناکەیت، کوورە: بە سەری هوورد و درشتتان لەو تەلەفزیۆنانەی لای خۆمان ڕێکلامەکم دیت، لە ناو ئەو هەولێرەی دیعایەی لۆ ماستی دەکرد، کابرای چاووش، وای بەسەر داهەر دەگۆت، وات دەزانی لە ناو عەرەبستانی یان ئەمە کێوەلینە و کەودەرینە، کوو برێی هیچمان نەدیت بی، ئەوها، بوو. کورە برێ، هونەرمەند، لۆ هەندە هەرامەی!! کورە هونەرمەندی چی ئەوانە چاووش و دەرارن کەینێ بەو تەرحە کەسانە دەرێن هونەرمەند، بەرهەمی خۆماڵی بشکێنن و بە سەر بەرهەمی بێگانەی داهەر برێن!!؟

ئەوجا لۆت بگێڕمەوە، لۆ ئەو فکرەم لۆ هات ببمە وەستای جیهازی ڕیازەی: ئەوێ ڕۆژێ، ئەمنیش وەکی ئەو خەرکەی شوورە جیهازۆکەکم کڕییە، لۆ کەژییەکەی پاشی دوو سێ مانگان ڕزی نەبوو، ئەمنیش چووم، چەندی گەڕام هەتا دوکانەکم دیتەوە. ئەمن گۆتم: سەلام و عەلەیکوم، ئەو هوروقماتی نەکرد!! هەر وەرامیشی نەداوە. دەشرێن دکتۆر مەغروورن؟! گۆتی: فەرموو مامۆستا چت دەوێ، گۆتم: وەڵا کەسێ برای جیهازۆکەکی غاردانێم هەیە کەژییەکەی پسایە، پرسیار بە پرسیار هاتیمە لای توو، دەرێن وەستای ئەو جیهازانەی لۆم چاک بکەیتەوە. کابرا گۆتی: جیهازەکەت هینایە؟ ئەمنیش گۆتم: نەوەڵا لە مارێیە، دەگەر برای خۆت وەرە و جیهازەکەی ببینە و لۆم چاک بکەوە، هەقت چەند بوو، ئەوەندەت دەدەمێ. کابرا، گۆتی: مامۆستا حەقی کەژییەکەی (حەفتا دۆلارە!!؟) و حەقی هاتنی منیش (حەفتا هەزارە)، ئەمنیش گۆتم: برا خوا قبوور ناکات، ئەمن دکتۆرم دەچمە ماران هەتا (پەنجا دۆلار) ی دەدەن قیڕ سپی دەبیت، حەفتا هەزار زۆرە؟! کابرا، خۆی تووڕە کرد و گۆتی نایەم؟ (پارەی ئەو دنیایەی هەر لەکن دکتۆرانە) ئەوەی لە بن لێوان دەدرکاند. بە سەری ئەنگۆ، هەر لۆ فشەی وازم لەو کاسبیەش هینا، گۆتم: بە خوای تاقەتی ئەو عندک دۆنەکەم نییە، ئەگەر ئیشەکیتر هەبوو، ئەوی دەکەم. لۆ عەسرێ، غەزریمە، گۆتم: ناچمە عیادەی شۆڕ بوومەوە ناو دەراری خانییان، گۆتم: بزانم کڕین و فرۆشتنی مولک و عەردی دەکەم و واز لە دکتۆراتی دەهینم. لەوێ چ ببینم، هەبوو دەهات، دەیگۆت: ئەو زەوییەی دەفرۆشم، کابرای دەرار یەک هەتا دوو دەفتەر کەمتری پێدەگۆت، ناوە ناوە سووندەکی گەورەشی پێدادەدا و ناوە ناوە ئەلحەمدولیلایەکی دەکرد، هەر لەوێ بووم زەوییەکیان فرۆت، گۆتیان: عەقد بنووسە، بە چاوی توو لە هەر دەفتەری دۆلار سەد دۆلاریان لۆ کاکی دەرار دانا، گۆتی: ئەوە حەقی خۆمە؟ تەماشام کرد، بە یەک دەقیقە هەندەی ڕۆژەکی ڕۆژانەی دکتۆری دەبات و ناوە ناوە بە تیلکە چاوەکی لە من، دەیگۆت: کاکە دکتۆری خۆمان، هەموو قۆر بڕن. ئەمنیش قسە لە ڕوومە، گۆتم: هەی کافری ڕافزی دکتۆر قۆر بڕن یان ئەنگۆ؟ تازە لە پێش چاوی من دوو سێ فێرت کرد لۆ پارەی و ناوی دکتۆران دەبەیت؟!! یەکسەر لەوێ هەستام، بەبەر گوێم کەوت بۆوەن گۆت بووی: کاکە دەستیان لە پشتیدایە و لە خۆی دەرچووە، لە خۆڕا بە گژ بووسرمانان دادێت؟!!

هەر لەو ڕۆژییەوە گەڕامەوە کارە پاکەکەی خۆم کە دکتۆرایەتی بوو، گۆتم: وەڵا لە خزمەت ئەو خەرکەی دەبم، کوو، هەموو کات هیوام بەس چاک بوونەوەی نەخۆشەکانە، هەر هەندەم دەوێت، هیچی دیکەش لۆ فشەی ئیشەکەی خۆم ناگۆڕم. وای لە حالی ئەو کەسەش هەر لۆ فشەش بڵێت دکتۆرەکانی کوردستان خراپن، ئەگەر هەر لۆ فشەشی بێت، زمانی خوار دەبێت.